ओ३म्

स्वास्थ्य-शिक्षा

(बिना औषधि के स्वास्थ्य प्राप्ति के साधन)

लेखक—
"भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति, विवाहित आनन्द, पत्नी-पथ-प्रदर्शक, गर्भवती, प्रसूता और बालक, यौवन-रक्षा, क्या लोग आपको पसन्द करते हैं?"
स्वास्थ्य सदाचार आदि अनेक पुस्तकों
और पुस्तिकाओं के रचयिता

कविराज हरनामदास बी० ए०, देहली।



प्रकाशक—

कविराज हरनामदास बी० ए०, ऐण्ड सन्ज़, देहली।

उन्नीसवीं बार　　१९५५　　मूल्य १।।)

प्रकाशक—
कविराज हरनामदास बी० ए० ऐण्ड सन्ज,
चान्दनी चौक, लालकिले के पास,
देहली।

भारत, वर्मा, अफ्रीका में जो बुकसेलर हिन्दी पुस्तके बेचते हैं, वे हमारी पीछे लिखी सभी हिन्दी पुस्तके रखते है।

मुद्रक—
नवयुग प्रेस
प्लेयर गार्डन मारकीट
चान्दनी चौक, देहली।

समर्पण तथा पुस्तक का प्रयोजन

सर्व-साधारण जनता के लाभ की यह पुस्तक मैं अपने पूज्य गुरू श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सन्यासी के चरणों में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने मुझे दुखियों के दुःख की दवा बनने का शौक प्रदान किया, और रोग-विनाश के सरल उपायों में मुझे ऐसा निपुण बनाया कि गुरु चरणों की कृपा से मुझे सदा सफलता ही सफलता प्राप्त होती है।

स्वामी जी महाराज! जब लोग मेरी पुस्तकों और मेरे हुनर की प्रशंसा करते हैं, तथा मेरे प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं, तो मैं उनसे सदा यही कहता हूँ कि यह सब आपकी कृपा का फल है, अतः उन्हें आप का कृतज्ञ होना चाहिए न कि मेरा।

सन्यासियों के सिरताज महाराज! आपकी आज्ञा मुझे सदा स्मरण रहती है और जनता की सेवा में मैंने कभी प्रमाद नहीं किया। यह पुस्तक भी उन्हीं अनजान भाई बहनों की सेवा के लिये लिखी है जो या तो वैद्य डाक्टरों से इतनी दूर रहते हैं कि समय पर उनकी सहायता प्राप्त नहीं कर सकते, अथवा जो उनके इतने समीप रहते हैं कि प्रत्येक छोटे छोटे कष्ट के लिए सर्वदा सर्वथा उनके आश्रित और पराधीन बने रहते हैं। मैं इस पुस्तक के द्वारा जनता को यथाशक्ति औषधियों से बचे रहने तथा सरल उपायों द्वारा स्वस्थ बने रहने के उपाय बताना चाहता हूँ।

आप आशीर्वाद दें कि लोग मेरे इस प्रयत्न से लाभ उठायें, और मुझे उनकी अधिक से अधिक सेवा करने का सौभाग्य प्राप्त होता रहे।

आपका आज्ञाकारी

हरनामदास

हमारा सिद्धांत

सचाई और दूसरों की भलाई

हमारी पुस्तकों में

औषधियों के विज्ञापन नहीं होते

हमारी पुस्तकें

जनता की सेवा और उनके पथ-प्रदर्शन के निमित्त ही प्रकाशित हो रही हैं। समाज, सभा, सोसाइटी, व्यक्ति आदि सबसे इस विधा के प्रसार में सहयोग अभीष्ट है। अपने नगर की लायब्रेरी (वाचनालय) में सब के हितार्थ रखवायें।

विषय-सूची

स्वास्थ्य-शिक्षा

विषय का परिचय

(डाक्टर ए० आर० काहन, रिटायर्ड सिविल सर्जन)

मैंने अमेरिका के डाक्टरों और लेखकों की शैली कविराज हरनामदास साहिब की रचनाओं में पाई है। भारत का कोई वैद्य हकीम पुस्तक लिखे, उसमें दो दोष अवश्य पाए जाते हैं। वे पुस्तक में स्थान-स्थान पर अपनी औषधियों की प्रशंसा करते हैं, तथा पुस्तक के अन्त में अपनी औषधियों का सूचीपत्र छाप देते हैं। दूसरे उनकी भाषा इतनी कठिन ,वैद्यक-परिभाषाओं और संस्कृत या अरबी फारसी के शब्दों से भरी हुई होती है कि साधारण पढ़े-लिखे लोगों के लिए उसका समझना बहुत कठिन ही नहीं अपितु असम्भव सा ही हो जाता है। परन्तु कविराज जी की इस पुस्तक में और अन्य रचनाओं में मैंने इस बात को विशेष रूप से नोट किया है कि प्रत्येक बात बहुत सरल तरीके पर समझाने का यत्न किया गया है। अपना पांडित्य छांटने की बजाय इस बात पर पूरी दृष्टि रखी है कि साधारण से साधारण योग्यता का व्यक्ति भी पुस्तक की प्रत्येक बात को भली भांति समझ सके और अपने स्वास्थ्य को उन्नत कर सके। इसके अतिरिक्त जिस जिस विषय पर आज तक कविराज जी ने कलम उठाई है, उन सब

विषयों में जनता को पथ-प्रदर्शन की बड़ी भारी आवश्यकता थी।

बहुत बार तो मुझे कविराज जी पर ईर्षा होती है। हम रिटायर्ड लोग जब अपने जीवन और क्रिया कलाप पर दृष्टि डालते हैं तो क्या पाते हैं? रुपया कमाया, खाया पिया, बच्चों को पढ़ाया लिखाया, उनके विवाह कराये, कोठी और बगीचा बना लिया, इसी को जीवन का उद्देश्य समझ लिया। अब जब बुढ़ापा आ गया और कुछ करने की शक्ति नहीं रही तो सोचता हूँ कि हमारा तो नाम भी और काम भी हमारे जीवन की समाप्ति के साथ ही समाप्त हो जायगा। परन्तु ऐसी लाभदायक पुस्तकें लिखने वालों के नाम और काम तो अमर रहेंगे और उनसे लाभ उठाने वाले उन्हें सदा दुआ देते रहेंगे।

अब हम इस पुस्तक के विषय में चर्चा करते हैं। रोगों का आक्रमण कहां होता है? शरीर के किसी न किसी अंग पर ही। यह कविराज जी ने बहुत अच्छा किया है कि क्रमशः एक एक अंग का पृथक २ वर्णन करके उसे स्वस्थ बनाये रखने के उपाय लिख दिए हैं। और साथ ही यह भी समझा दिया है कि यदि उस अंग में कोई दोष आ जाय तो उसे किस प्रकार दूर किया जाए। दूसरे—औषधियां खाने पर जोर नहीं दिया, बिना ही औषधि के चिकित्सा लिखी है और उदारता व परोपकार की पराकाष्ठा का सबूत दिया है। तीसरे—जल, वायु, धूप, प्रकाश आदि किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य में वृद्धि करते हैं और इन प्राकृतिक सुख सामग्रियों से मनुष्य किस प्रकार अधिक से अधिक लाभ उठा सकता है, यह बातें बहुतेरे पढ़े लिखे अप टू-डेट जैन्टलमैन भी नहीं जानते, सो इस विषय में कविराज जी ने बहुत उत्तमता से सब विस्तार-पूर्वक लिख दिया है। चौथे—शौच, मूत्र, नींद आदि शीर्षक पढ़कर मैं अनुमान न लगा सकता था कि कविराज जी इनके विषय में इतनी लाभदायक शिक्षाएं दे सकेंगे। मैंने भलीभांति अनुभव किया है कि आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-शास्त्र के साथ-साथ डाक्टरी (एलोपैथिक) निदान और चिकित्सा पर भी कविराज जी

को पर्याप्त अधिकार है। पांचवें—भोजन के सम्बन्ध में हमारे भाइयों को पथ-प्रदर्शन की बड़ी आवश्यकता है। मेरा अनुभव है कि ६५ प्रतिशत रोग भोजन की गड़बड़ से होते हैं। इस विषय पर इस पुस्तक में एक सीमा तक प्रकाश डाला गया है। अपनी पुस्तक 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' तो कविराज जी ने केवल इसी विषय की भेंट कर डाली है। पति-पत्नी किस प्रकार एक दूसरे के दुर्भाग्य का, तथा एक दूसरे को अनजाने या जान बूझ कर रोग में धकेलने का क़ारण बनते हैं, यह बहुत बड़ी बात थी। परन्तु कविराज जी ने तो कुछ ही पंक्तियों में बहुत कुछ समझा दिया है।

मुझे विश्वास है कि पाठक कविराज जी की यह रचना उसी दिलचस्पी के साथ पढ़ेंगे जिस दिलचस्पी का सामान इसमें एकत्रित किया गया है, और जिस लोक-हित के साथ यह लिखी गई है। इसमें लिखी हुई शिक्षाओं पर आचरण करने का यत्न अवश्य ही आपको बहुत से दुःखों से बचा देगा और आपके स्वास्थ्य को उन्नत करेगा। जो पाठक इससे लाभ उठाएं वे अपने सब सम्बन्धियों और मित्रों को भी कविराज जी की लाभदायक पुस्तकें पढ़ने की सम्मति दें, तथा अपने नगर के पुस्तकालय में यह पुस्तकें रखवायें।

मेरी ग्राम सुधार आन्दोलन (Rural Uplift Movement) सरकारी स्वास्थ्य और शिक्षा विभाग (Health & Education Department) से भी इन अत्यन्त लाभदायक पुस्तकों की संरक्षता तथा प्रसार की प्रार्थना है। इति

ए० आर० के०

स्वास्थ्य-शिक्षा

भूमिका

ससार के सारे कार्य स्वास्थ्य पर निर्भर हैं। केवल स्वस्थ मनुष्य ही धन कमा सकता है। जातीय, सामाजिक, नैतिक, नैयक्तिक और सब प्रकार के कर्तव्यों का पालन कर सकता है, जीवन और ससार के सुख उठा सकता है। रुग्ण व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। रोगी तो दूसरों पर बोझ होता है। उसका अपना जीवन तो आनन्दहीन होता ही है, वह दूसरों के जीवन को भी आनन्दहीन बना देता है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि स्वस्थ रहने का पूरा पूरा यत्न करे, और यदि किसी कारण स्वास्थ्य मे कोई दोष आ ही जाए तो उसे दूर करने मे देरी न करे, क्योंकि रोग बढ जाए तो फिर कठिनाई से दूर होता है, पर नया रोग शीघ्र दब जाता है।

आजकल रोग बहुत बढ रहे हैं। इसका कारण एक तो यह है कि लोग दिनोंदिन विषय-वासनाओं के दास होते जाते हैं। इन्द्रिया उनके वश मे नहीं रहीं। दिन भर चरते ही रहेंगे। जो ऐसे नहीं, वे भी जब भोजन करेंगे, तो उसमे तेज मसाले, चटनिया, खटाइया और मिठाइया होंगी। दूध और मास, चावल और सिरका, मछली और मिठाई आदि विरुद्ध आहार एक ही समय करने से परहेज न करेंगे।

जुकाम ने चाहे निढाल कर रखा हो पर मलाई की बर्फ, आईसक्रीम और गोल-गप्पे (खट्टे बंताशे) अवश्य खाएँगे। दिन भर दफ्तर में काम की अधिकता के कारण चाहे तबियत लेटने के लिए लाचार कर रही हो, पर बारह बजे तक सिनेमा अवश्य देखेंगे। विषय-वासना वश में नहीं। जीवन के तत्व 'वीर्य' को इस निर्दयता के साथ नष्ट किया जाता है, कि जवानी में ही बुढ़ापे का मजा देखने के अतिरिक्त उनमें रोग का मुकाबला करने को शक्ति नहीं रहती। ऐसों पर तनिक-सर्दी गर्मी या भोजन की घटा बढ़ी से रोग तुरन्त आक्रमण करता है। इस प्रकार रोग दिनों दिन बढ़ रहे हैं। डाक्टर को पूजना पड़ रहा है।

रोगों के बढ़ने के उत्तरदायी होस्टल, छात्रालय, किचन और होटल भी हैं। वहां ४-४ दिन की सड़ी बुसी सब्जी पकती है, रोटियों पर सूखा कच्चा आटा थोपा जाता है, प्रातः सायं उड़द की दाल पकती रहती है। बीमारियां बढ़ने के साथ-साथ हकीम डाक्टर भी बढ़ते जाते हैं। परिणामतः साधारण से साधारण बातों के लिए भी लोग उनका आसरा तकते हैं। "वैद्यजी! आज मुझे तीन छींकें इकट्ठी आ गईं, औषधि दीजिए।" ओह! कयामत आ गई, ३ छींकें इकट्ठी? परमात्मा ही बचाये। सिरदर्द, जुकाम, थकान, कब्ज तो प्रतिदिन की बात है। जो लोग अपने स्वभाव और भोजन में सुधार करने की बजाय वैद्य या डाक्टरों के पराधीन रहते हैं, वे चलते फिरते हस्पताल बन जाते हैं और आजीवन औषधियों के चक्कर से नहीं छूटते। दवाइयों की ऐसी निर्भरता हो जाती है कि फिर दवाई बिना जीना कठिन हो जाता है, स्वास्थ्य और धन दोनों का सत्यानाश होता रहता है।

प्राचीन काल में जब कि वैद्य बहुत थोड़े थे, २०-२० कोस पर भी कठिनता से कोई औषधालय मिलता था, उस समय कम लोग बीमार होते थे। यह नहीं कि उस समय संसार में रोग थे ही नहीं। हां, तब लोगों के मन की दशा और थी। लोग समझते थे कि बीमार पड़ गये

तो चिकित्सा किससे करायेंगे । इसलिए वे शरीर में कोई दोष देखते ही लघन (उपवास) कर लेते थे, क्योंकि उपवास संसार के बहुत से रोगों की उत्तम चिकित्सा है, यदि आरम्भ में ही उचित समय पर किया जाए । आजकल परहेज कहा ! पेट में दर्द हो रहा है पर मांस अवश्य खाना है, हलवा और मटर पनीर घर मे पके है, उन्हे कैसे छोडा जाय ! हमारे पूर्वजों को औषधियों पर एक पैसा भी खर्च करना बहुत कठिन प्रतीत होता था, पर आजकल आमदनी का एक बडा भाग वैद्य डाक्टरों की भेंट हो जाता है । इस कारण लोगों को अब यह खर्च अधिक या अनुचित प्रतीत नहीं होता । कुपथ्य और कुकर्म भी करते रहते हैं और औषधिया भी खाते रहते हैं ।

'यह भी चालू है, वह भी चलू है' ।

आज से ५०—६० वर्ष पहले तक घर की बूढी स्त्रियां उपवास, स्वेद (पसीना) और भोजन के खास २ कडे परहेजों से बडी २ बीमारियों को ठीक कर लेती थीं । वे कभी इतने लम्बे चौडे नुस्खों की आवश्यकता नहीं समझती थीं । साधारण चीजें सोंठ, पीपल, हरड, बहेडा, आमला, सनाय, अमलतास, गुलकन्द, वासा, चिरायता, चासकू, गूगल, सज्जीखार, एरड बीज, चन्दन लौंग, सौंफ, अजवायन, नौसादर आदि से ही प्राय प्रत्येक रोग को आरम्भ में ही जीत लेती थीं । पर अब प्राय नये जमाने के स्त्री पुरुषों के दिमाग से ये विचार दूर होते जाते हैं । हा, कई समझदार स्त्री पुरुष हैं भी, जिन्हें यदि कहा गया कि "हर छोटी छोटी बात के लिए वैद्य या डाक्टरों का रास्ता ताकना छोड दो, गृहस्थ मे प्राय हो जाने वाले छोटे-मोटे रोगों और उनको नष्ट करने के उपायों का ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है," तो उनका उत्तर यही रहा कि "साहिब ! हमें समय दीजिये, हम सीख लेंगे, या किसी अच्छी और सरल पुस्तक का नाम बता दीजिए, हम पढ लेंगे ।" पर मैं कोई सन्तोषजनक उत्तर न दे सकता था । मैं उनके लिए कोई

सरल पुस्तक निश्चित न कर सकता था। क्योंकि वैद्यक या हिकमत और स्वास्थ्य-विज्ञान की पुस्तकें तो अनेकों हैं, पर वे वैद्यों या हकीमों के लिए ही लिखी गई हैं। उनमें ऐसे-ऐसे पारिभाषिक (Technical) शब्द और उक्तियां होती हैं, जिन्हें बिना योग्य वैद्य हकीम की सहायता के समझा नहीं जा सकता। आयुर्वेदिक पुस्तकों में तो और भी अधिक कठिनाई है कि उनकी प्रत्येक पंक्ति में संस्कृत के कठिन शब्द मिलते हैं। उन पुस्तकों में हिन्दी अनुवादकों ने भी मधुयष्टि को मुलहठी, शतपत्र को गुलाब और हिक्का को हिचकी लिखने का कष्ट नहीं उठाया, प्रत्युत अनुवाद में वे ही शब्द रख दिये हैं। साथ ही स्वास्थ्य प्राप्ति के प्राकृतिक नियमों और बिना औषधियों के रोगों से छुटकारा पाने के उपायों की उपेक्षा की है। उन्होंने सारा जोर नुस्खों पर ही लगा दिया है। नुस्खे भी वैद्यक या यूनानी की किसी पुस्तक को देख लो, एक २ रोग के पचास-पचास दिये हैं। वैद्य तो समझ सकता है कि रोग की अमुक-अमुक अवस्था में अमुक-अमुक योग ठीक हैं और अमुक नहीं, पर साधारण गृहस्थी-जीव (Layman) को तो ये नुस्खे गोरखधन्धा ही प्रतीत होते हैं। वह नहीं समझ सकता कि इतने नुस्खों में से कौन सा वर्ते। इस कारण वह उन पुस्तकों से किसी प्रकार का लाभ उठाने से वंचित रह जाता है।

मैंने अंग्रेजी में बीसियों पुस्तकें देखी हैं जो गृहस्थियों और जन-साधारण के लिए बहुत सरल भाषा में लिखी गई हैं। घर बैठे ही हर कोई पढ़ा लिखा उनसे लाभ उठा सकता है। उनको समझना कुछ कठिन नहीं। उनमें रोगों की पहिचान और उन्हें बिना औषधि दूर करने के सरल उपाय लिखे होते हैं। हर प्रकार का परहेज़ लिखा होता है। ऐसी पुस्तकें देख-देख बीसियों बार मेरे मन में उमंग उठी कि मैं भी अपने देशवासियों की कोई ऐसी सेवा करूं और अपने देश की चिकित्सा-पद्धति के अनुसार कोई लाभदायक सुगम पुस्तक लिखूं।

मैंने 'केवल भोजन से ही स्वास्थ्य-प्राप्ति' इसी विचार से प्रेरित होकर लिखी और लोगों ने इतनी पसन्द की कि हाथों हाथ बिक गई। सन् १६५१ तक अस्सी हजार बिक चुकी है।

इस पुस्तक की विशेषता या आवश्यकता के सम्बन्ध में कुछ नहीं कहता। पुस्तक आपके सामने है, आप स्वयं अनुमान कर सकते हैं। अपनी ओर से मैंने पूरा यत्न किया है कि पुस्तक को अधिक से अधिक लाभदायक बनाया जा सके। इसमें कोई कठिन बात ऐसे ढंग से नहीं लिखी कि साधारण योग्यता का आदमी न समझ सके। यह पुस्तक वैद्यों के लिए नहीं, प्रत्युत गृहस्थियों और साधारण कुटुम्बी जनों के लिए बहुत सरल लिखी गई है।

पुस्तक में क्या क्या दिया गया है? इसकी चर्चा भूमिका में होनी चाहिये थी, परन्तु डाक्टर ए० आर० कारन ऐम-डी ने पीछे 'पुस्तक परिचय' में ही इसकी चर्चा कर दी है। इसलिये इसका दुहराना उचित न समझ कर जो विस्तार मैंने स्वयं लिखा था उसे भूमिका में से काट दिया। जिन पाठकों ने उनका लिखा परिचय पढ़े बिना भूमिका पढ़नी आरम्भ कर दी हो, वे उन पृष्ठों को पढ़ने का कष्ट उठायें।

स्वास्थ्य-शिक्षा

सदा स्वास्थ्य का एक रहस्य

"क़द्रे सेहत मरीज़ से पूछो
तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है।"

मैं प्रायः रोगियों से घिरा रहता हूँ। मेरे कानों में प्रतिदिन रोगियों के दुःख दर्द के किस्से पड़ते रहते हैं। रोगी की दर्दभरी कहानी, उसकी पल पल बढ़ती हुई परेशानी, उसके परिचारकों की बेचैनी, उसके बच्चों के सहमे हुए चेहरे, धड़कते हुए दिल, उन सबकी चिन्ता और लाचारी, उनका बार बार अत्यन्त करुण स्वर में पूछना—"क्यों कविराज जी! आपने क्या देखा है? आपने क्या समझा है? क्या यह रोगी अच्छा हो जायगा?" इस जीवन और मृत्यु की खैंचतान को देख कर कौन पत्थर दिल होगा जो न पसीजेगा। मैं पाठकों से छिपाना नहीं चाहता, अनेक बार ऐसा दृश्य देखकर मेरा दिल भर आया, आंखों में आंसू आ गये, रोगी और उसके परिजनों से नज़र बचा कर मैं किसी बहाने दूसरे कमरे में चला गया, मुँह धोकर और दिल को मज़बूत करके फिर लौट आया। रोगी को विदा करते ही मैंने अनेक बार दिल में कहा—"मेरी भी ऐसी दशा हो सकती है; मेरे बच्चों को भी

इसी प्रकार रोग घेर सकते हैं।" परन्तु कुछ क्षणों के पश्चात् निम्न विचार से एक शांति भी मिल जाती कि कोई रोग हमारी ओर से भूल हुए बिना नहीं आ सकता। रोगों के मूल कारणों की खोज करते नब्बे प्रतिशत सिद्ध हुआ कि इनकी तह में कोई न कोई चस्का है। खाने पीने का चस्का, स्त्री-सम्भोग का चस्का, सिनेमा जूआ का चस्का और इसी प्रकार के अनेक अन्य नशे अदूरदर्शी और मन की मौज करने वाले लोगों को पथ-भ्रष्ट कर देते हैं। वे लोग आरम्भ में प्रकृति के सकेत को समझने और अपनी भूल सुधारने से इन्कार करते हैं। परिणाम यह होता है कि मन अथवा शरीर का रोग बढ़कर असाध्य हो जाता है और प्रकृति अपना बदला चुका लेती है। —

मैंने उनको विपत्ति में फसते देखा जो उड़द की दाल जैसी हानि रहित प्रतीत होने वाली चीज़ लगातार कई वर्ष तक प्रातः साय अधिक मात्रा में और काफी घी डाल कर खाते रहे। उससे उनके पेट की मशीन ऐसी बिगड़ी कि सुधारे न सुधर सकी। मांस भक्षण में अति करने वाले हज़ारों को मधुमेह, गठिया, जोड़ों के दर्द आदि रोगों से तरह-तरह के कष्ट पाते देखा। काम क्रीडा में कोई दिन खाली न छोड़ने वाले लाखों जीवन से हाथ धो बैठे, नित्य सिनेमा देखने वाले सैकड़ों ऐसे नवयुवकों को जानता हूँ, जिनको अब दिन में कुछ दिखाई नहीं देता। व्यायाम से जी चुराने वाले—जिनको आरामतलबी का चस्का कुछ हाथ पैर हिलाने नहीं देता—करोड़ों हैं, जो जीते तो हैं, पर जीवन का वह मधुर आनन्द उठाने से वंचित हैं जो एक पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति को प्राप्त है। किसी को विबन्ध (कब्ज) है, किसी को खाना अच्छी तरह नहीं पचता, किसी का लहू बिगड़ रहा है, किसी का जुकाम पीछा नहीं छोड़ता, किसी को चार-छः मील चलते सांस फूल जाता है, किसी का ४-६ पृष्ठ पढ़ने में ही दिमाग चकराने लगता है, किसी का शरीर चूल्हे जितना, किसी का कद बटेर जितना, कोई मजनूं की पसली की तरह दुर्बल, कोई

लैला की अंगुली की तरह पतला—एक से एक बढ़कर। एक अंग्रेज लेखक ने बहुत ही ठीक लिखा—

Man never dies, he kills himself.

अर्थात् "मनुष्य मरता कभी नहीं, वह अपने आपको स्वयं ही मार देता है।" हम वैद्य हकीम और डाक्टर लोग इस सचाई को बहुत अच्छी तरह जानते हैं। इसमें रत्ती भर भी झूठ नहीं।

इन समस्त कुपथ्यों और दुराचारों का प्रभाव इतना धीरे धीरे होता है कि हम जान नहीं पाते कि कब और किस तरह ये हमारे स्वास्थ्य-भवन की एक एक कड़ी (शहतीरी) को, हमारे स्वास्थ्य की पुस्तक के एक एक पृष्ठ, को घुन के कीड़े की तरह खा जाते हैं।

जहां स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करने से इतनी विपत्तियों का सामना करना पड़ता है, वहां स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से असंख्य सुख-सम्पत्ति प्राप्त होती है। आप विपत्ति चाहते हैं या सुख-सम्पत्ति ? आपका उत्तर स्वभावतः यही होगा कि 'सुख-सम्पत्ति'। निश्चय ही आपकी यह इच्छा पूरी होनी न असंभव है और न कठिन। आज ही प्रकृति की आवाज सुनो, अगले पृष्ठों में दी हुई शिक्षाओं पर आचरण करो, मैं दृढ़ता पूर्वक कहता हूँ कि कि दो चार मास में ही आप अपने स्वास्थ्य में आकाश-पाताल का अन्तर पाएंगे। परन्तु इस संसार में प्रत्येक सुखोपभोग की प्राप्ति के लिये त्याग और परिश्रम की आवश्यकता है, इसी प्रकार स्वास्थ्य भी उन्हीं को अपनाता है, जो उसकी प्राप्ति के लिये सच्चे दिल से यत्न करते हैं और चस्कों को तिलांजलि दे देते हैं। बैठे बैठाये न धन सम्पत्ति मिलती है, और न बैठे-बैठाये स्वास्थ्य मिलता है।

मित्रो ! स्वास्थ्य इस संसार में कीमती से कीमती, सुन्दर से सुन्दर और बलवान से बलवान है। धनियों की धनिकता का रहस्य, सौन्दर्यशालियों के सौन्दर्य का रहस्य और महावीरों की वीरता का रहस्य

६ जो प्रत्येक अवस्था मे समान रहता है।

७ जो अपने मन वचन और कर्म मे सत्य ही को दृष्टि मे रखता है।

८ जो भूल चूक क्षमा कर देता है।

९ जिसे आप्त पुरुषों अर्थात् श्रेष्ठ और ज्ञानी व्यक्तियों की सगति मे रहना प्रिय लगता है।

इन दो पंक्तियों के एक श्लोक मे इतने बडे प्रश्न का उत्कृष्ट उत्तर क्या आ सकता है, और नौ बातें गिना देने से शिष्य का घर क्या पूरा हो सकता था? परन्तु यह उत्तर है बडे महत्व का। यदि इन नौ बातों को विस्तृत रूप मे स्वास्थ्य शिक्षा के पाठकों के सामने वर्णन करू तो इस श्लोक के भीतर वह २ रहस्य सन्निहित है, कि यदि वह ग्रहण कर लिये जायें तो मनुष्य का काया-कल्प हो जाये, तथा उसके जीवन मे बहुत आनन्द रस भर जाए।

आयुर्वेद के आचार्य ने केवल इतना ही कहा कि वह व्यक्ति रोगी नहीं होता। मैं सच्चे दिल से अनुभव करता हूँ कि इन नौ बातों पर पूर्णतया अनुचरण करने वाला पुरुष 'देव' पद प्राप्त कर लेगा। देवता कई प्रकार के होते हैं। परन्तु मनुष्यों मे जो देवता होता है उसके सक्षिप्त लक्षण यह हैं कि उसका शरीर गठा हुआ होता है उसका मुख रक्त तथा तेजस्वी होता है। उसके मुख पर ओज दृष्टिगोचर होता है। उसमे हाथी जैसा बल और उसका आचार और आत्मिक-जीवन बहुत उच्च होता है इत्यादि। मैं अपना अहोभाग्य समझता हूँ कि ऐसी उच्च शिक्षा अपने पाठकों के सामने रखने का अवसर प्राप्त कर पाया हूँ।

१ वह व्यक्ति कभी रुग्ण नहीं होता जो केवल वही कुछ खाता पीता है जो उसे प्रकृति अनुकूल होता है। मैं पाठकों के सन्मुख उपस्थित करता हूँ कि उसे क्या अनुकूल होता है। यह बताना कुछ

कठिन नहीं। इस विषय में अपनी बाबत और दूसरों की बाबत ज्ञान आपका एक अच्छा पथ प्रदर्शक सिद्ध होगा यदि आप इस से लाभ उठाना चाहें।

एक व्यक्ति को पता है कि उसे अचार खाने से खांसी हो जाती है। दूसरे को ज्ञान है कि दही लस्सी से उसे प्रतिश्याय अर्थात् जुकाम हो जाता है। तीसरे को ज्ञात है कि दिन भर में दो बार खाना और एक-बार हलकी चाय उसे लाभदायक रहते हैं परन्तु इन तीन बार के अतिरिक्त कुछ भी खाने पीने से वह अस्वस्थता का अनुभव करता है। पांचवें को मालूम है कि चाय से उसे गरमी और रूक्षता का अनुभव होता है। परन्तु दही की लस्सी उसमें नवजीवन का संचार कर देती है। छठे को मालूम है कि उसके स्वप्नदोष की सबसे अच्छी चिकित्सा यह सिद्ध हुई है कि उसे सोते समय छटांक भर मलाई मिल जाये। जब भी उसने मलाई खाने के विषय में आलस्य और असावधानता की तो उसे पछताना पड़ा। सातवें को मालूम है कि बर्फ अथवा बर्फ की वस्तु प्रयोग करने से उसका मस्तिष्क भारी हो जाता है और तृष्णा अधिक लगती है। आठवें को अनुभव है कि सिग्रेट पीने से उसके गले में खरखराहट हुआ करती है। नौवें को पता है कि जब भी उसने पेट भरने से चार ग्रास कम खा लिए तो अत्यन्त प्रसन्न चित्त रहा परन्तु चार ग्रास अधिक खा लिये तो उसके पेट में वायु, मस्तिष्क में भारीपन और शरीर में आलस्य ही रहा। दसवें को यह तो मालूम नहीं होता कि किस वस्तु से उसे लाभ है किससे हानि, परन्तु उसे स्वास्थ्य की कोई पुस्तक पढ़ कर या बड़े-बूढ़ों से यह सुन कर भली भांति मालूम है कि बर्फ, खटाई, सिग्रेट, मद्य, मांस और विशेषतया मांस की बोटी, अधिक मसाले, अधिक घी, धुली हुई दालें, बासी रोटी, असमय पर भोजन, भोजन पर भोजन, सदा चरते चुगते रहना, दस २ बारह २ घण्टे धन कमाने के धन्धों में जुटे रह कर भोजन की

याद तक न करना, खाना खाकर परिश्रम और भागदौड करना, भोजन भली भांति न चबा कर शीघ्रता पूर्वक निगलते जाना, खाना खाने के साथ पाव आध पाव से अधिक पानी पीना इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद हैं। यह भी दसों को ज्ञान है कि चाहे इन सब बातों में असावधानता और कुपथ्य से आरम्भ मे दुख अनुभव न हो, परन्तु बुराई-बुराई ही है, भूल भूल ही है, और भूल का फल शीघ्र नहीं तो देर मे भुगतना ही पडता है। उसे इस बात का भी ज्ञान है कि उसके मिलने जुलने वालों मे से अमुक व्यक्ति अमुक कुपथ्य तथा अव्यवस्था के कारण रुग्ण हुआ अथवा रोगी रहता है और अमुक २ भूल का उसे अत्यन्त कडवा अनुभव है। दस पुरुषों का हाल दिया है। जब ये पुरुष ऊपर वर्णन किये गये अपने अपने अनुभव, अथवा दूसरों के अनुभवों को समझ जाने पर भी वह सब कुछ खाये पिये बिना नहीं रहते जो हानिकारक तथा प्रतिकूल सिद्ध हो चुका है, अथवा वह सब कुछ सेवन नहीं करते जिसका लाभदायक होना सिद्ध हो चुका है, तो वह रोग से नहीं बचे रह सकते। किसी न किसी दिन रोग उन्हें आक्रान्त कर ही लेगा। परन्तु जो हर समय ध्यान रखते हैं कि वह केवल वही कुछ खायेंगे और पियेंगे जो लाभदायक और प्रकृति अनुकूल सिद्ध हुआ है तो उनका किसी रोग में ग्रस्त होना बिल्कुल असम्भव है। आगे लिखने से पहले एक बात और व्यक्त कर दू कि सबसे अधिक महत्व अपने निज के अनुभव को दिया जाए। सर्दी गर्मी पर्वतों पर प्राय मनुष्य चाय पीते हैं। उनकी देखा देखी चाय पीना नहीं आरम्भ कर देना चाहिए। वस्तुत यदि उनकी देखा देखी या कहा सुनी से आपने चाय की प्याली पी ही ली तो यदि उसके बिना आप अधिक अच्छे थे तो दूसरी बार चाय के निकट मत जाओ।

हम मे से अधिकतर व्यक्ति पेट के लिए प्रात साय से काल तक

पसीना बहाते हैं; पेट के लिए ही देश से मीलों दूर काम धन्धा अथवा नौकरी करते हैं। परन्तु सत्य समझें कि हम में से अधिकतर पेट ही की ओर सब से अधिक असावधानता बरतते हैं। कहते हैं कि 'मुख हमारे स्वास्थ्य का द्वार है।' यह भी कहते हैं कि 'तलवार और बन्दूक ने इतने व्यक्तियों का संहार नहीं किया जितना मनुष्य-संहार खाने पीने के विषय में भूलों द्वारा हुआ है।' परन्तु हम हैं कि भोजन और भोजन की समस्या की ओर कदाचित ध्यान नहीं देते और बिना आई मौत मरते हैं, अथवा यदि मरते नहीं तो किसी न किसी रोग में ग्रस्त रहते हुए न जीवित प्राणियों में गिने जाते हैं न मृत ही समझे जाते हैं। 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' के लगभग तीन सौ पृष्ठों में आयुर्वेदिक यूनानी और डाक्टरी उपायों के अनुसार इतनी बातें विस्तार पूर्वक वर्णित हैं और इतनी सुगम और मनोरंजक विधि से इस विषय का लिखा गया है कि हर स्वस्थ और रुग्ण अपने ज्ञान में पर्याप्त वृद्धि करके अपने भोजन के विषय में बहुत कुछ सुधार कर सकता है और कह सकता है कि 'मैं भविष्य में कभी खाने पीने की भूलों से रोगी नहीं हूँगा।'

२—वह मनुष्य भी रोगग्रस्त नहीं होता जो अपना रहना सहना तथा पहनना आदि में उचित व्यवहार का ध्यान रखता है। सूर्य निकलने से एक घण्टा पूर्व उठ जाना चाहिये और शौच दातौन आदि से निवृत्त होकर घूमने के लिए निकल जाना चाहिए। बाहिर जंगल में पाखाने जाया जाए तो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद सिद्ध हो सकता है। बचपन और युवावस्था में पर्याप्त व्यायाम करना चाहिए। युवावस्था ढलने पर हलका व्यायाम और वृद्धावस्था में केवल घूमना ही लाभदायक होता है। ऋतु और प्रकृति की गर्मी सर्दी के अनुकूल उष्ण अथवा शीत जल से स्नान करना चाहिए। अभ्यंग (मालिश) सब के लिए एक जैसी ही लाभदायक है। श्रम और विश्राम आवश्यकतानुसार—आयु अनुसार और स्थिति अनुसार होने चाहिएँ।

युवकों को काम अधिक मिलना चाहिए और वृद्धों को विश्राम

अधिक चाहिए । युवकों के लिए छः आठ घण्टे की निद्रा की आवश्यकता होती है। वृद्धों को चार घण्टा अच्छी निद्रा आ जाये तो डाक्टर के पास करुण कथा ले जाने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि श्रम इत्यादि की कमी से निद्रा भी कम आनी चाहिए । ऋतु, आवश्यकता और क्षमता के अनुकूल, न कि दिखाने और फैशन के लिए, अथवा अपने धनी सम्बन्धियों और मिलने वालों से बाजी मारने के हेतु से, उचित मूल्य का कपडा पहनना चाहिये । 'क्रीम' 'पाउडर' लेवण्डर-सेण्ट, दिखावट, शृंगार और निठल्लेपन की अनावश्यक वस्तुओं को लोग अब आवश्यकताओं मे गिनने लग गये है ।

हिंदुओं के धर्म-ग्रन्थों मे सुख दुःख के लक्षण इस प्रकार हैं—
'सर्वं आत्मवश सुखम्—सर्वं परवश दुःखम्' ।

किसी के वश न होना सुख है किसी के वश मे होना दुःख है। हम आजकल किस प्रकार अपनी बढ़ी हुई आवश्यकताओं के वश होकर अपने सुख चैन का अन्त कर रहे हैं और इस प्रकार अपने स्वास्थ्य को नष्ट कर रहे हैं। बढे हुए खर्च को पूरा करने के लिए हमे अत्यन्त काम करना पडता है और उसके लिए हम 'ऊपर की कमाई' घूस, चोर बाजार और हर प्रकार की चार सौ बीस—निर्दयता और अधर्म इत्यादि से कमाते हैं। यह वस्तुए हृदय और मस्तिष्क को हर समय अशान्त रखती हैं और अन्त मे स्वप्नदोष, हृदय की धड़कन, रक्तभार आधिक्य (ब्लड प्रैशयर) और मस्तिष्क के रोगों का शिकार बना देती है ।

बढी हुई आवश्यकतायें और धन उपार्जन का मोह इतना बढ गया है कि फार्सी भाषा मे लिखित एक पद्य के अनुसार—"कि चाहे सुअर बनना पडे, साप बनना पडे अथवा मुर्दार कुत्ता ही बनना पडे, सब कुछ सहन करो, परन्तु जैसे तैसे रुपया अवश्य इकट्ठा करो ।" यह भी भला कोई जीवन है और रहना सहना है? भगवान् के लिए

अपनी आवश्यकताओं और खर्च को कम करो। एक कवि ने खूब लिखा है कि—

'जरूरत से ही आते हैं सदा रंजो अलम घर में
हम आने ही नहीं देते जरूरत के कदम घर में।'

जो रोग चिन्ताओं इत्यादि से उत्पन्न होते हैं उनकी चिकित्सा सब से कठिन होती है। कंजूस और अत्यधिक खर्च करने वाले दोनों ही रहन-सहन की कसौटी पर सदा फेल हो जाते हैं। यदि अत्यधिक परिश्रम करने वालों का स्वास्थ्य नष्ट होता है तो प्रातः से सायंकाल तक भोग विलास में रत मनुष्यों का जीवन भी पुष्पों की शय्या नहीं होता। स्वामी और अनुचर, अधिकारी और नौकर, राजा और प्रजा, सभी रहने सहने की भूलों के कारण दुःखी होते हैं। मुहम्मद शाह रंगीला अन्तिम मुगल सम्राट ने कितना युक्ति युक्त अपनी रहने सहने की भूलों का चित्र खींचा है—

"नादिर शाह के रूप में मेरे कर्म फल ने मुझे ग्रस्त कर लिया है।" कुल सात शब्दों में उसने नादिर शाह के हाथों अपनी हार का विस्तृत वर्णन कर दिया।

ढाके की बढ़िया और महीन मलमल का कुरता पहने हुए 'हाय गर्मी! हाय गर्मी!!' कहते हुए मुहम्मद शाह रंगीला ने नादिर शाह से कहा कि 'खुदा के लिए इस दुंबे के चमड़े की पोस्तीन को उतार फेंक बाबा! मुझे तो इसके देखने से गर्मी लग रही है, क्या तुझे इसके पहने हुए भी गर्मी नहीं लगती?" नादिर शाह ने क्या आंखें खोल देने वाला उत्तर दिया। "इसी पोस्तीन अर्थात् श्रम और तपस्या के जीवन ने आज मुझे विजय और सौभाग्य का मुख दिखाया और इसी बढ़िया और महीन मलमल के कुरते अर्थात् भोग विलासमय जीवन ने तुझे हराया, नत मस्तक किया और गिराया।" विजय और मनोकामना पूरी होने का आनन्द शरीर में नवीन जीवन डाल देते हैं; हार और

मनोकामना पूरी न होने से दुःख और चिन्तायें अच्छे भले स्वस्थ मनुष्य को भी अर्द्धमृत कर देती हैं। अच्छी प्रकार रहना सहना जिसमें कर्तव्य परायणता इत्यादि सब आ जाते हैं हमें स्वस्थ और सुखी बनाने का कारण बनते हैं और रहन सहन की त्रुटियां हमारी चिन्ताओं, दुःखों और रोगों का कारण बनती हैं। रहन सहन का ठीक होना और न होना ही हमारे जीवन और मृत्यु, स्वास्थ्य और रोग का मापक है, थर्मामीटर है। हर मनुष्य रहन सहन की सुव्यवस्था को अपना कर बलपूर्वक कह सकता है कि मैं भूल नहीं कर सकता इसलिए मैं कभी बिगड़े स्वास्थ्य वाला अर्थात् रोगी नहीं हो सकता।

३—'वह भी रोगी नहीं होता जो सोच विचार कर काम करता है।' तीन साल हुए 'मलिक मधुशाला', रायसन (कुल्लु) से माननीय मित्र श्री लाला नोतनदास मलिक मुझे उबलते पानी के स्रोत दिखाने चले। पच्चीस मील की दूरी पर एक यात्री ने हमें बताया कि "सड़क तो अच्छी है परन्तु कहीं उतराई है कहीं चढाई। घोड़े, बाईसिकल और खच्चर तीनों जाते हैं परन्तु तीनों वाहनों में से उसे तो बाईसिकल ने अधिक सुविधा पहुँचाई।" हमने भी दो-दो कंबल और एक एक दरी अपने अपने बाईसिकल के पीछे (कैरियर पर) बांध दिये और प्रातःकाल निकल पड़े। आरम्भ में पथ उतराई का था, बाईसिकलों ने खूब आनन्द दिया। लगभग छै मील के अन्त पर एक अच्छा पड़ाओ था। हमें कहा गया कि यहां से कुली ले लो, आगे नहीं मिलेंगे। परन्तु हम तो हवा के घोड़ों पर सवार थे। हमने कह दिया कि हमारे पास सामान ही क्या है? कुलियों के जमादार ने कहा "७ आठ मील चढाई खासी है और कहीं कहीं तो चढाई इतनी अधिक है कि अकेला आदमी भी वहीं मजे से चढ सकता है जो बलवान हो। आप बलवान तो अच्छे दीख पड़ते हैं, परन्तु केवल बाईसिकल को ही इन चढाइयों पर खींच ले जाना ही पर्याप्त शक्ति का काम है। यह दस सेर का बोझ जो आप

महानुभावों ने पीछे बांध रक्खा है यह वहां पर आपके लिए बहुत दुःखदायक सिद्ध होगा।" हमने आपस में यह कह कर सुनी अनसुनी कर दी कि यह व्यक्ति केवल मज़दूरी प्राप्त करने के लिए हमें उपदेश दे रहा है। हमने यह न सोचा कि यदि यह केवल मज़दूरी प्राप्त करने के लिए ही कह रहा है तो भी कुली से आराम कितना है। पैसा पास था। हम अनुचित प्रकार के कंजूस भी न थे, परन्तु कुछ मिनट ठण्डे दिल से सब ऊंच नीच पर ध्यान न किया तो पथ में हमें कितना शारीरिक और मानसिक दुःख हुआ, और हम किस प्रकार अर्द्धमृत से दूसरे दिन अपने लक्ष स्थान पर पहुँचे, कितने अपनी दृष्टि में गिरे—इसका विस्तृत वर्णन करने के लिये बहुत पृष्ठ लग जायेंगे और आपका बहुत सा मूल्यवान समय लग जायेगा उसे पढ़ने में। लौटने पर तो हमने कुली कर लिए परन्तु बात तो वही हुई कि, "जो बुद्धिमान करता है, मूर्ख भी तो करता वही कुछ है, परन्तु बुद्धिमान उसे भली भांति सुगमता से कर लेता है, निर्बुद्धि उसे बहुत बुरी तरह दुखित और लज्जित होकर करता है।

हम दोनों ने 'सोच समझ और दूरदर्शिता' के साथ उस दिन जो शत्रुता की, और मजदूर भाई का बुद्धि भरा और हार्दिक परामर्श ठुकरा दिया, उसका हमारे स्वास्थ्य पर वह बुरा प्रभाव पड़ा कि कुछ कहा नहीं जा सकता।

आयुर्वेदाचार्य का वह गूढ़ और जगत् कल्याणकारी उपदेश कि 'सोच विचार कर काम करने वाला मनुष्य कभी रोगी नहीं होता', उस समय मुझे बार-बार याद आ रहा था जब मैं सड़क के किनारे पड़ा हुआ ऐसा अनुभव कर रहा था कि मैं अभी मूर्छित हुआ कि हुआ। मेरी इस घटना के पढ़ने के पश्चात् पाठकों में से प्रत्येक अवश्य कोई न कोई ऐसी आपबीती और जगबीती स्मरण कर सकेगा जब सोच विचार कर काम न करने के कारण किसी का पेट बिगड़ा, किसी की

आख जाती रही, कोई डूबा, कोई जला, किसी को पागलखाने का मुँह देखना पड़ा और किसी की जान ही जाती रही।

४—वह भी रोगी नहीं होता जो काम वासनाओं और विषयों के वश मे नहीं होता। देखना आख का काम है, सूघना नाक का, चखना जिह्वा का, सुनना कान का। कोमल, कठिन, उष्ण, शीत इत्यादि का अनुभव हाथ, ओष्ठमुख तथा सब शरीर की त्वचा का विषय है। जीवन की उचित आवश्यकताओं के लिए इन पाच का युक्ति युक्त प्रयोग आवश्यक है। आख, कान, नाक जिह्वा आदि मे से किसी भी एक के बिना जीवन दु खमय बन जाता है। अनुमान कीजिये कि अन्धे-बहरे-गूगे कितनी कठिनता से अपने दिन पूरे करते हैं। यह अग हमारे स्वास्थ्य, सौभाग्य और प्रशसा का हेतु बनते हैं परन्तु इन्हें बुरी प्रकार तथा असमय प्रयुक्त करना और उनके विषयों का दास बन जाना निश्चय ही मान और सौभाग्य को नष्ट करने वाला बनता है, अपितु मृत्यु का कारण बनता है। हिंदु शास्त्रों मे लिखा है कि पतगा दीपक पर जल मरता है। भ्रमर फूल की सुगन्धि मे मस्त पड़ा रहने से साफ को पुष्प के बन्द होने पर उसी मे बन्दी रह जीवन खो देता है। मछली जिह्वा के स्वाद वश लोहे की कुण्डी मे लगा हुआ आटा इत्यादि खाने के लोभ मे फस कर पानी से बाहिर खींच ली जाती है। साप बीन की मस्त ध्वनि से खिंच कर जब अपने बिल से बाहिर आकर सपेरे के निकट मस्ती मे झूमने लगता है तो पकड़ा जाता है। हाथी को पकड़ने के लिये शिकारी कागज की हथिनी को एक गढे मे ला खड़ा करते हैं जिसके शरीर के साथ शरीर मिलाने की कामना को पूरा करने का यत्न करते हुए वह जकड लिया जाता है। ये पाच जीव तो एक एक विषय के वश मे होकर दु खी होते हैं, तो फिर निर्बल मनुष्य जो कि पाचों के पाचों विषयों के वश मे है किस प्रकार दु ख से बचा रह सकता है। इन विषयों के चस्कों की दासता के अपनी

आंखों देखे कुछ उदाहरण देकर इस विषय को स्पष्ट करता हूँ। यह उदाहरण उन स्वादों की अत्यन्त दासता के हैं। परन्तु बुराई थोड़ी हो तो भी बुराई है क्योंकि बुराई थोड़े से बढ़कर ही अत्यन्त विकट रूप को पहुँचती है।

'विक्टोरिया डाईमेंड इन्स्टीट्यूट लाहौर' के एक धनी छात्र को सिनेमा देखने का इतना चस्का पड़ गया कि वह तीसरे पहर के तीन बजे से रात के ग्यारह साढ़े ग्यारह बजे तक अनेक सिनेमा गृहों में सिनेमा देखता रहता। छः मास निरन्तर आंखों से इस बुरी तरह काम लेने के कारण आंखें इतनी खराब कर बैठा कि वर्षों चिकित्सा कराने पर भी पूर्ण आरोग्य प्राप्त न कर सका।

बुजुर्ग मित्र चौधरी...जिह्वा के स्वाद के वश में थे। बहुत कुछ कहने सुनने पर भी प्रातः से सायंकाल तक चरते रहते थे। एक दिन मिंटगुमरी से लाहौर आये तो सायं चार बजे से छै बजे तक मुझे अपने साथ रक्खा। इन दो घण्टों में इन पापी नेत्रों ने क्रमशः निम्नलिखित 'चखोतियां' करते उन्हें देखा। आईसक्रीम, मछली, इमली की चाट, गोल गप्पे, कबाब, गन्ने का रस, छोले आलू और कुलचा, कश्मीरी सेब, और अन्त में लाईमजूस पिया। उनको एक आकांक्षा रह गई कि मलाई की कुल्फी के सबसे उत्तम बनाने वाले ने उस दिन माता के रुग्ण होने के कारण दुकान बन्द कर रखी थी। चौधरी साहिब को इस जिह्वा लोलुपता ने कहीं का न रखा। कौन रोग है जो उनको नहीं। यही समझिये कि "ऊंट रे ऊंट तेरी कौन सी कल सीधी।" अब जैसे तैसे अपनी लाश को घसीटते फिरते हैं।

ठाकुर.....साहेब को गाने वाली वेश्याओं ने वह उतार चढ़ाओ दिखाए कि उनकी याद ही से मुझे ठण्डी श्वास आ गई। राग रंग और नाच के जलसों में धन सम्पत्ति लुट गई। इतनी बड़ी जमींदारी से गिर कर मुंशीपन पर आ गए। बार २ शीतल श्वास भरते थे, हाथी के

हाथी थे, अब अस्थियां गिन लीजिये। मि० एम आर ....ने अपने हृदय व मस्तिष्क की इतनी बुरी अवस्था का रोना रोते हुए इस तरह अपना कच्चा चिट्ठा सुनाया, "नवीं कक्षा तक मैं अत्यन्त बुद्धिमान था। श्रेणी में सदा प्रथम रहता था। बलवान और साहसी इतना था कि एक बार एक भेड़िये को अकेले ही मार गिराया था। जब मैं दसवीं में प्रविष्ट हुआ तो मेरी भावज की एक युवा विधवा बहिन परिस्थिति से विवश हो कर हमारे घर रहने लग पड़ी। घर की तंगी के कारण उसे मेरे कमरे में स्थान मिला। मैं बालक ही था उसके साथ साथ सदाचारी भी। मेरी बहिन न थी। भाभी ने कहा, "लो तुम्हें एक धर्म की बहिन मिल गई।" रात को जब मैं शय्या पर लेट गया तो बहिन ने कहा 'चन्द्र! जब से मैंने होश सम्भाली मुझे स्मरण नहीं कि मैं एक रात भी अकेली सोई। पहले मां के साथ, फिर बड़ी बहिन के साथ, फिर छोटे भाई के साथ, पुनः पति के साथ, फिर अपने बच्चे के साथ। स्वामी और बालक अभी अभी जाते रहे। मैके वालों से छूट गये। भाग्यवश इस गृह में आ गई। तुम मेरे छोटे भाई हो अब तुम्हारे संग ही सोया करूंगी। अकेले मुझे रात भर निद्रा नहीं आती क्या करूं? बीस वर्ष का पड़ा स्वभाव जब हटेगा तब हटेगा।' यह कहते-कहते वह मेरे पास लेट गई और मेरे गाल पर हाथ रक्खे रक्खे सो गई, और दस पन्द्रह मिनट में खर्राटे भरने लगी। इस धर्म की बहिन ने मेरे जीवन में अधर्म का अंकुर प्रस्फुटित कर दिया। कुछ दिन पश्चात मैं भी अकेला न सो सकता था। बुरे साथ का फल बुरा निकलना ही था। थोड़े ही दिन के पश्चात् मैं वीर्य रोग से ग्रस्त हो गया। चार साल में मेरी मस्तिष्क शक्ति का ह्रास होते होते बिल्कुल नष्ट हो गई। साथ ही मुझे हृदय रोग ने आ घेरा। पेट खराब रहने लगा, इसके वर्ष डेढ़ वर्ष पश्चात् पाचन संस्थान ने चिकित्सा कराते रहने पर भी जवाब ही दे दिया। मुझे कामला रोग हो गया, और मैं अब जीवन से तंग आ चुका

हूँ। मैं अपनी अवस्था से अनुमान लगा सकता हूँ कि आजकल जितने युवक लड़के लड़कियां आपस में धर्म भाई और धर्म बहिन बन कर पड़ौसी के नाते, कोई भाई के मित्र के नाते या बहिन की सहेली के नाते, कोई कालेज के साथी के नाते, कोई मुंह बोले भाई बहिन के नाते—घुल मिल रहे हैं और उनके माता पिता यह सब कुछ देखते हुए भी नेत्र बन्द किये हैं, तो देख लेना बहुतों का यही हाल होगा जो मेरा हुआ—प्रायः सब अपमान, रोग और दुर्भाग्य के गहरे गढ़े में गिरेंगे।"

५—'वह रोगी नहीं होता जो दाता है।' दाता का अर्थ है देने वाला—दिलाने वाला। निर्धन को रुपये पैसे की सहायता देने दिलाने में, निकम्मे पुरुष को आजीविका देने दिलाने में, विधवा अनाथ को सहारा देने दिलाने में, दीन दुःखी-परवश और निराश को आशा बंधाते हुए कुछ सहानुभूति के वाक्य ही दान देने में, तथा अन्य प्रकार से मनुष्यों की आवश्यक और सत्य आवश्यकताओं को पूरा करने अथवा करा देने में जो प्रसन्नता और जो पुण्य है वह दाता को निहाल और अत्यन्त आनन्दित कर देता है। इसके अतिरिक्त दाता को जनता और भगवान दोनों की ओर से मान और आशीर्वाद मिलता है। यह मान और आशीर्वाद दाता के लिये कितना आनन्ददायक सिद्ध होते हैं। दाता का हृदय सदा 'युवा' रहता है। इसी प्रकार उसका सारा शरीर भी **'युवा' बना** रहता है। भला उसके निकट रोग क्यों कर आयेगा !

संसार तो वैसे भी मानता है कि प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहने वाले मनुष्य को रोग नहीं सताता। दाता की प्रसन्नता के अन्त में दुःख पीड़ा और पछतावा नहीं, जैसे शराब कबाब, वेश्या गमन, घूस और 'चोर बाजारी' द्वारा आनन्द प्राप्त करने वालों को होता है, और उन्हें अन्त में आठ २ आंसू रुलाता है। दाता की प्रसन्नता अनन्त है। दाता को जो आशीर्वाद मिलते हैं वह हर दुर्भाग्य और रोग के

प्रति कवच का काम देते हैं। अब दाता की बुद्धि और विवेक पर रहा कि वह स्वास्थ्य को नष्ट करने वाली शेष गिनाई हुई निर्बलताओं और भूलों से अपने स्वास्थ्य का वैरी बन जाए। परन्तु ऐसी भूल कोई दाता बन कर करेगा ही क्यों? और प्राप्त पुरस्कार को गवाएगा ही क्यों?

६—वह भी रोगी नहीं होता जो सब अवस्था मे एक जैसा रहता है। गर्मी मे, सर्दी मे, दुःख मे, अधिकार में, और बिना अधिकार के, साहूकार होने मे—ऋणि होने मे, घर का बडा होने मे, घर का छोटा होन मे, मान होने पर, अपमान होने पर—इस प्रकार भिन्न २ अवस्थाओं मे जो व्यक्ति एक जैसा रहता है, जो न हवा के घोडे पर सवार होकर दुष्प्रकृति-दुराचारी और उन्मत्त हो जाता है न ही ससार के थपेडों से विवशता, निराशा और घबराहट का चित्र बन कर कभी भाग्य को कोसता है, कभी अपने सम्पर्क मे आने वालों को काटने दौडता है। न शीतल श्वास ले लेकर अपने इतस्तत पतझड ऋतु की तरह का दृश्य बना देता है। बल्कि बहुत शान्ति और धैर्य से सम अवस्था में रहता है। ऐसा व्यक्ति रुग्ण नहीं होता। क्या इसके विषय मे अब मुझे कुछ विस्तार मे जाने की आवश्यकता है? आपने सैकडों ऐसे देखे होंगे जो सुख सम्पदा के आते ही ऐसे विगडे कि इसके फल स्वरूप उनके कलुषित आचार विहार ने उन्हें बुरे से बुरे रोगों से आक्रान्त कर दिया। और इस प्रकार के भी सेकडों मनुष्य देखे होंगे जो कोई दुःख कष्ट के आते ही साहस छोड बैठे। किसी की हृदयगति बन्द (हार्टफेल) हो गई। किसी को शोक अतिसार लग गए। कोई इस शोक के मारे पागल हो गया इत्यादि। धन्य हैं वह जो सब अवस्था मे एक जैसे रहते हैं और हर प्रकार के शारीरिक व मानसिक विकार से बचे रहते है।

७—'वह भी रुग्ण नहीं होता जो सत्य के आश्रय रहता है'। घूस लेने देने वाले, ब्लेक मार्कीट करने कराने वाले, मन वचन और

कर्म की चोरी करने वाले, कपट तथा कलंक का जीवन व्यतीत करने वाले, ये सब सत्य के शत्रु होते हैं। जो असत्य को सत्य दिखाने के जोड़ तोड़ में लगे रहते हैं।' उनका बहुत सा समय एक असत्य को छुपाने के लिए दूसरा असत्य घढ़ने में ही नष्ट होता रहता है। उनका मस्तिष्क प्रातः से सायं तक 'मेरा भेद खुल न जाये। मेरा पाप पकड़ा न जाये। मैं बुरे कर्मों के करने पर भी भला समझा जाऊँ', इसी उधेड़ बुन में व्यस्त और चिन्तित रहता है। उनके हृदय को अधिक बार धड़कना पड़ता है। उनके मस्तिष्क को बार २ चिन्ताग्रस्त होना पड़ता है। क्या ऐसे हृदय और मस्तिष्क को स्वस्थ कहा जा सकता है? भला यह भी कोई जीवन है और ऐसे मनुष्य के स्वास्थ्य के विषय में भला कोई भरोसा किया जा सकता है?

८—'वह भी रोग आक्रान्त नहीं होता जो कि 'क्षमा' कर देता है।' जो पुरुष किसी को क्षमादान दे देता है वह तो किसी अन्याय करने वाले को क्षमा करते ही क्रोध और चिन्ता से मुक्त हो जाता है, उसके मस्तिष्क और हृदय में शांति का राज होता है। परन्तु जो किसी को क्षमा नहीं करता वह तो चिन्ता, क्रोध और बदला लेने के भाव को पालता रहता है।

तनिक ऐसे पुरुष का विचार कीजिये जिसका किसी ने कुछ बिगाड़ दिया हो और वह उसे क्षमा न करके उस पर क्रुद्ध हो रहा हो। क्रोध से उसका चेहरा रक्त हो रहा है। अनाप शनाप बक रहा है। उसका सारा शरीर क्रोध से जल भुन रहा है, जैसे १०५ दर्जे का ज्वर चढ़ा हो। भला बताइये, कि रोग और किसका नाम है? जो बेचारे क्रोध करने की शक्ति नहीं रखते वह कुढ़ते रहते हैं और अन्दर घुलते रहते हैं। यह क्या कम रोग है? इसीलिए आठवें नम्बर पर 'आयुर्वेद शास्त्र' के शिक्षक ने अपने जिज्ञासु शिष्य से कहा जो क्षमा कर देता है वह रोग से बचा रहता है। उपर्युक्त बात को हम इस प्रकार भी कह सकते हैं कि जो क्षमा नहीं करता वह क्रोध और चिन्ता दोनों में

फमा रह कर रोग से आक्रान्त रहता है। आशा है पाठक इस शिक्षा से लाभ उठाते हुए क्षमा करने का स्वभाव बनाते हुए क्रोध चिन्ता और रोग से बचे रहेंगे।

६—'वह मनुष्य भी रुग्ण नहीं होता जिसे भले पुरुषों के पास बैठने का स्वभाव हो और उनका सुपरामर्श प्राप्त हो।' एक बडे नगर के धनी मुल्ला की पाच कन्यायें बीस बाईस वर्ष की हो जाने पर भी माता पिता के दिमाग बहुत ऊंचे होने के कारण अविवाहित थीं। पाचों बी० ए०—सुन्दर और संगीत निपुण। वह सदा सोचती रहतीं कि किसी प्रकार माता पिता पर अधिक भार बने रहने की अपेक्षा कहीं नौकरी कर लें। अन्त मे यह निर्णय हुआ कि अपने २ घर से कुछ धन चुरा कर एक निश्चित रात्रि को डाक गाडी से बम्बई चली जायें और वहा फिल्मे बनाने वाली कम्पनियों म नौकरी ढूढ कर स्वतन्त्र जीवन व्यतीत करें। उनमें से एक ने अपनी सहेली की नेक और धर्मात्मा माता को अपना रहस्य बताते हुए उससे परामर्श लिया, माता ने समझाया कि यह भूल-पाप और पश्चाताप के साथ रक्त अश्रुओं का पथ है। इसलिए वह तो न गई, शेष चारों चली गई। वहा लगभग सब कम्पनियों की मिट्टी छानी। कहीं रुपया का घूस और कहीं अपने मान का घूस दिया। एक दिन आशा होती तो दूसरी प्रात को टूट जाती। इस प्रकार होटलों की रोटिया खाते, दुख सहते, बहुत बुरी अवस्था को प्राप्त होकर अत्यन्त क्षीण और रुग्ण होकर दो घर आ गईं। एक मर गई। एक को वहीं राजयक्ष्मा के हस्पताल में प्रविष्ट होना पड़ा। *परन्तु पाचवीं सब रोग अपमान और दुख से बच गई,* जिसने भली स्त्री का परामर्श लिया।

मुझे विश्वास है कि पाठक रोग से बचने के इन सोने के अक्षरों मे लिखने योग्य नौ उपायों का अपने सब मिलने वालों को पाठ करायेंगे, ताकि मेरी इस सेवा से सब लाभ उठायें।

स्वास्थ्य-साधन

शरीर के अंग प्रत्यंग

उनको निरोग रखने के उपाय

उनके रोगों को दूर करने की सरल रीतियां।

मनुष्य का शरीर एक घर की तरह है। जिस तरह घर बनाने में ईंटें लगानी पड़ती हैं, इसी तरह शरीर छोटी-बड़ी पतली-मोटी तरह-तरह की ईंटों से मिलकर बना है। भेद केवल इतना ही है कि घर की ईंटें निर्जीव होती हैं और शरीर की ईंटे सजीव। फिर जिस तरह घर के बनाने में मिट्टी, चूना, ककर, सीमेंट, लोहा, लकड़ी, रंग आदि विभिन्न वस्तुएं विभिन्न स्थानों पर लगती हैं, इसी तरह शरीर में रस, रक्त, मांस, चर्म, चर्बी, हड्डी, बाल, रज वीर्य आदि भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से भिन्न २ स्थानों पर पाये जाते हैं।'

शरीर के वड़े-बड़े अंग—सिर, मस्तिष्क, गला, फेफड़ा, हृदय, तिल्ली, जिगर, मेदा, हाथ, पैर और उत्पादक अंग हैं। इन अंगों के कार्य में किसी प्रकार का कोई दोष का न होना ही स्वास्थ्य का लक्षण है, और इनके कामों में कभी कुछ गड़बड़ी हो जाने का नाम ही रोग है। इसलिए प्रत्येक अंग का कुछ वर्णन करना लाभदायक है।

इन अंगों के ठीक-ठीक काम करने का नाम ही स्वास्थ्य है, इसलिए प्रत्येक अंग मे क्या-क्या खराबी सम्भव है, और उस खराबी को दवा के बिना किस प्रकार दूर किया जा सकता है, इसका वर्णन भी साथ-ही-साथ किया जायगा।

सिर

सिर यथार्थ मे मस्तिष्क, आंख, कान, नाक, मुँह, जीभ, दांत आदि के समूह का नाम है, जो मनुष्य की खोपडी के भीतर विशेष प्रकार से जुडे हुए हैं।

मस्तिष्क

यह एक नर्म सा गूदा है और हड्डी की खोपड़ी के अन्दर सुरक्षित रीति से रखा है। मस्तिष्क का काम आंख, कान, नाक, हाथ, पैर आदि अंगों को भिन्न-भिन्न कामों की आज्ञा देना है, देखी, भाली, सूंघी, चखी, पढी सुनी, और समझी बातों को याद रखना तथा नई-पुरानी बातों को सोचना है। दिमाग की उपमा एक पुस्तकालय से भली प्रकार दी जा सकती है। पुस्तकालय मे किसी पुस्तक को खोजने और पुस्तक मे से किसी विषय को ढूँढ निकालने मे पर्याप्त समय की आवश्यकता होती है लेकिन मस्तिष्क को एक पल में बरसों की बातें याद आ जाती हैं। दुख-दर्द, कष्ट-क्लेश सर्दी-गर्मी, मिठास-खटास, आकार-प्रकार और गन्ध आदि का अनुभव यथार्थ मे मस्तिष्क को ही होता है। मस्तिष्क से लेकर शरीर के समस्त अंगों तक बिजली के तार लगे रहते हैं, जो मस्तिष्क से चलकर रीढ की हड्डी म आते और फिर वहा से सारे शरीर मे जाल की तरह फैल जाते हैं। इनको वात-सूत्र अथवा नाडिया कहते हैं। इनको जो भी अनुभव होता है उसे वे सावेदनिक नाडी (Sensory Nerves) द्वारा तत्काल मस्तिष्क को भेज देती है, तब मस्तिष्क आवश्यकतानुसार केन्द्र से निकली गति-सम्बन्धी तारों (Motor Nerves) के द्वारा हाथ को छूने के लिये,

आंख को देखने के लिए, जीभ को बोलने के लिए, अथवा पैरों को चलने के लिए आदेश देता है। इस हेतु से इस सारे जाल का नाम वात-संस्थान (Nervous System, नरवस सिस्टम) है।

मस्तिष्क के दो भाग हैं—अगला भाग सोचने समझने और अनुभव करने के लिए है। पिछला भाग शरीर के शेष भागों को अधिकार में रखता है। यदि मस्तिष्क के अगले भाग में चोट लग जाय तो मनुष्य सोचने समझने से रहित अथवा पागल हो जाता है। यदि मस्तिष्क के पिछले भाग का वह स्थान चोट खा जाय जो नेत्रों पर अपना अधिकार रखता है, तो आंखों के रहते हुए भी मनुष्य देख नहीं सकता। शराब के नशे में मनुष्य के हाथ पैरों पर अधिकार रखने वाला मनुष्य का भाग बेहोश हो जाता है, इसलिए शराबी एक कदम भी सीधा नहीं चल सकता। सारांश यह है कि सम्पूर्ण अंग मस्तिष्क के आदेश पर काम करते हैं। मस्तिष्क के बिना इनका होना न होना बराबर है।

सचमुच हमारा शरीर मस्तिष्क के बिना बेकार है, जान है तो जहान है, मस्तिष्क है तो शरीर और प्राण हैं, अन्यथा उनका होना न होना एक समान है। तनिक एक पल के लिए सोचिए, कौन ऐसा जीवन पसन्द करेगा जब कि दिमाग खराब हो गया हो? पागलखाने में एड़ियां रगड़ २ कर मरने से यही अच्छा है कि मस्तिष्क की बत्ती बुझते ही जीवन का दीपक भी तत्काल बुझ जाए, नहीं तो जीवन मृत्यु से भी बुरा है।

इसलिए मस्तिष्क को सुरक्षित रखने का ध्यान हमें सबसे अधिक रखना चाहिए, मस्तिष्क हमारे उत्पन्न होने के साथ ही हमें मिल जाता है। अनेकों का मस्तिष्क जन्म से ही बहुत तेज होता है और अनेकों का बहुत सुस्त। इसमें सचाई है, लेकिन इसे इस बात का प्रमाण मत समझिये, कि अब आपके हाथ में कुछ नहीं है। और मस्तिष्क की

सकता आपके यत्नों की सीमा से परे है। यदि मस्तिष्क की कमी जन्म-जात है, तो यह भी जन्म-जात है कि कोई धनी और कोई निर्धन घर मे जन्म लेता है, किन्तु क्या सदा से ऐसा नहीं होता आया कि अपने सुप्रयत्नों से वीर पुरुषों ने निर्धन घरों को भारी भवनों और महलों में बदल दिया ? इसी तरह दुराचारी और अयोग्य, धनवानों ने अपने महलों और अटारियों को निर्धन घरों और झोपडियों मे बदल दिया।

हो सकता है कि जन्म से ही एक व्यक्ति मन्द बुद्धि उत्पन्न हुआ हो, परन्तु उसके अधिकार मे यह बात अवश्य है कि वह चाहे तो नियमित जीवन द्वारा बुद्धिमानों को परास्त कर दे, अथवा अपने भोजनादि और विषय विकार के कुपथ्य से या अपने दुष्कर्मों से मस्तिष्क को भूसा बना डाले।

मस्तिष्क पर तीन वस्तुओं का विशेष प्रभाव पडता है (१) भोजन (२) विषय भोग (३) क्रोध और शोक। जो लोग अपने मस्तिष्क मे किसी प्रकार की दुर्बलता पाते हैं, अथवा किसी प्रकार का विकार अनुभव करते है या स्नायु-दौर्बल्य से पीडित हैं, वे अधिकतर यही शिकायत करते हैं कि उन्होंने सीमा से अधिक मानसिक परिश्रम या दिमागी काम किया है, इसलिए उनका मस्तिष्क अब जवाब दे बैठा है और वे चाहते हैं कि आत्म-हत्या कर लें, क्योंकि पागल तो अब हो ही जायेंगे, पागल होने पर आत्म-हत्या भी न कर सकेंगे और इस प्रकार अकारण ही लोगों की हसी के पात्र बनेंगे। इससे तो अच्छा है कि इसी समय जब कि सचेत हैं, अपने जीवन की समाप्ति कर लें।

यह सब कितना उलटा विचार है। काम की अधिकता से मस्तिष्क कभी खराब नहीं होता। इसके जो ऊपर लिखे तीन मुख्य कारण हैं उनकी ओर इनका ध्यान ही नहीं जाता। चाहिए यह कि विषय भोग से साल दो साल के लिये बिल्कुल परहेज कर लें। मास,

अण्डे, खांड, दालें, रबड़ी, खोवा, गरिष्ठ पकवान, मिर्च मसाले और हर प्रकार की मादक (नशीली) वस्तुओं का व्यवहार बन्द कर दें। मन्दाग्नि हो तो घी मलाई कम खायें। रोटी, चावल, पतली खिचड़ी, दलिया, दूध, दही, छाछ, ताज़े फल और सादे पानी को अपना भोजन बनायें। एक समय में एक दो वस्तुओं से अधिक न खाएं। इतनी-इतनी नमकीन खट्टी मीठी चीजों का एक साथ चट कर जाना अत्यन्त हानिकर है। खूब चबा चबा कर खाएं, थोड़ी भूख के रहते खाना बन्द कर दें। बरफ और उससे बनी वस्तुयें बड़ी हानिकारक हैं। चाय बन्द करने से यदि कोई और खराबी हो जाती हो तो हलकी चाय की एक प्याली तक आज्ञा दी जा सकती है। मस्तिष्क को क्रोध और शोक से बचाये रखें। "यह काम बिगड़ गया, वह बच्चा बिगड़ गया, बीवी में यह बुराई और नौकर में वह खराबी"—ये सब चिन्तायें छोड़ दें। आप सारे संसार के ठेकेदार बन कर नहीं आये। शान्ति और सन्तोष से जितना संभल सकता है, संभालें। बाकी के लिए औरों को दोष लगाने के बदले उनके दृष्टिकोण का आदर करना सीखें। प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहने का अभ्यास बढ़ायें।

बहुत आगे लिखा हुआ निबन्ध, जिसमें स्वास्थ्य पर प्रसन्नता के प्रभाव का वर्णन है, ध्यान से पढ़ें। मस्तिष्क पर लदा हुआ सारा भार उतार फैंकें। फिर भी यदि आपके मस्तिष्क का टट्टू भली भांति न चले तो मुझे उलाहना दें। नव्वे प्रतिशत मानसिक रोगी मैंने इसी तरह नीरोग कर दिये। केवल दस प्रतिशत के लिए दवा-दारू और उपचार की आवश्यकता पड़ती है। इसलिये इस विश्वास के साथ कि आपके मानसिक और स्नायुविक रोग(Mental and Nervous Diseases) की चिकित्सा आपके अपने हाथ में है, ऊपर लिखे आदेशों का पालन करें। दो मास में आप और के और होंगे और हमारे सचाई से भरे तथा मित्रता पूर्ण संकेतों की आप प्रशंसा करेंगे।

बादाम रोगन, बादाम, गायका दूध और मक्खनके प्रयोगसे मस्तिष्क में तरावट आती है। मास और भैंस का दूध मस्तिष्क को बोदा बना देते हैं। हल्का और शीघ्र पचने वाला भोजन मस्तिष्क को प्रकाशित करता है। ऊची, गहरी और पेचीदा बातें हल्के पेट से भली भाति सोची जा सकती हैं। नाक मे गाय का शुद्ध घी नित्य सवेरे डाला जाय तो उसका प्रभाव मस्तिष्क पर बहुत अच्छा पडता है। मालकगनी का शुद्ध तेल पाच बूद दूध मे डालकर जाडों मे तीन मास तक पीने से मस्तिष्क बहुत बलवान बनता है।

सिर और बाल

शरीर के शेप चमडे से सिर का चमड़ा भिन्न है। यह बहुत मोटा होता है और इसके अन्दर फास्फोरस गन्धक आदि ऐसी वस्तुए होती हैं जो काले बालों की उत्पत्ति के कारण हैं। भोगविलास और नजला के कारण फास्फोरस आदि कम हो जाते हैं, जिससे बाल सफेद होने लगते हैं। बाल किसी रोग अथवा शोक के कारण समय से पहले भी सफेद हो जाते हैं, नहीं तो साधारणतया चालीस वर्ष की अवस्था के बाद ही बाल सफेद होना आरम्भ हुआ करते हैं।

स्त्री हो अथवा पुरुष, बालों की सुन्दरता सब चाहते हैं। यह सुन्दरता बालों की सफाई पर, और उनकी मजबूती के लिये उनकी जडों मे रुधिर के स्वस्थ और नियमित प्रवाह पर निर्भर है। बालों की जडों मे और आस पास के स्थानों मे एक प्रकार की स्वाभाविक चिकनाई सी होती है। बार बार साबुन से सिर धोना, बालों की जडों मे रगड रगड कर तेल लगाना, कन्घी केवल इसलिये करना कि सेंद पट्टी हो जाए, लेकिन काफी समय तक न करना जिससे जडों मे उत्पन्न हुई खुश्की साकरी आदि दूर होकर तेलदार स्थानों के मुँह खुल जायें और रुधिर का प्रभाव भली भाति सिर में होने लगे, स्वास्थ्यकर और अच्छे भोजन के बदले गरिष्ठ और मसालेदार भोजन करना, साथ ही बरफ, चया

और तमाखू आदि के सेवन से रुधिर में ऐसा बिगाड़ उत्पन्न कर लेना कि बाल पौष्टिक रस से रहित रह जायं, बहुत समय तक सिर न धोना, व्यायाम न करना, लम्बी गहरी श्वास न लेना आदि बातें बालों की दुर्बलता सफेदी और गिरने का कारण हैं। भोग-विलास की अधिकता क्या कम हानिकारक है ?

उपरोक्त बुराइयों को दूर करें, नित्य नियम से कुछ देर तक उंगलियों द्वारा खोपड़ी की मालिश करें। इस प्रकार करने से बाल मुलायम, चमकीले और सुन्दर बनते हैं। दही, दूध तथा आंवले के जल से सिर धोना बाल और आंखों को स्वस्थ रखना है। सरसों का तेल उनको मुलायम रखता है और जैसा ऊपर लिखा जा चुका है, साबुन का अधिक प्रयोग बालों और आंखों को हानिकर है।

चेहरा

हम शीशे में अपना चेहरा देखते हैं और चेहरे में अपने सम्पूर्ण शरीर, दिल और दिमाग़ की झांकी लेते हैं। दिल और दिमाग़ में प्रसन्नता और उत्साह हो तो चेहरा खिला हुआ, अन्यथा मुरझाया रहता है। साथ ही यदि हमारा भोजन ठीक है, हमारा व्यायाम ठीक है और हमारी पाचन क्रिया ठीक है तो चेहरा अनार की कली के समान सुन्दर लगता है, अन्यथा रूखा-फीका और उदास दिखाई देता है। युवावस्था के कुकर्मों और कुसंस्कारों से यदि हमारे शरीर की शक्ति और स्निग्धता नष्ट नहीं हुई है तो हमारा चेहरा तेजयुक्त लगता है, अन्यथा मलिन, मुरझाया हुआ और चुड़ैलों का सा।

पाचन-क्रिया और वीर्य के विकारों का प्रभाव चेहरे के कीलों के रूपों में प्रकट हो जाता है। इसकी बाहरी चिकित्सा तब तक स्थायी रूप से हितकर नहीं होती जब तक कि भीतरी दशा को सुधारा न जाय। मिर्च, मसाले, खटाई, मांस, अण्डे, मछली, मदिरा, चाय, काफी, बरफ़, तेल के पकौड़े, उड़द, खांड और घी के तले पकवानों को छोड़ कर कुछ

दिनों तक उपवास करें। फिर मोटे आटे की रोटी, दलिया, चावल, उबले हुए शाक सब्जी और ताजे फल थोडी मात्रा मे खायें, भूख जितनी अधिक सहन की जाय उतना अच्छा है। नीम की हरी पत्ती एक छटाक चटनी की तरह पीस कर आधा पाव सरसों के बहुत गरम तेल मे डाल और फिर अग्नि बहुत हल्की कर दें, टिकिया कोयला न होने पाये तब उतार कर छान लें। यह तेल प्रात साय चेहरे पर मलें। अग्रेजी दवा इक्थ्योल ग्लिसरीन भी अच्छी गुणकारी है लेकिन पीछे लिखे तरीके से पहले पेट साफ कर लें।

रज या वीर्य का विकार बहुधा चेहरे के कीलों का कारण होता है। सबसे पहले इसी कारण को दूर करना चाहिये। क्योंकि जब तक इनकी दशा ठीक न हो, कोई बाहरी दवा—क्रीम, लोशन, पाउडर आदि लाभदायक नहीं होती। इन सबका असर अस्थायी होता है, कुछ दिन बाद वही "ढाक के तीन पात", क्योंकि असली नींव तो ठीक करने का प्रयत्न पहले करना चाहिये। विवाहित आनन्द और पत्नी पथ-प्रदर्शक मे लिखे हमारे रज-वीर्य-सम्बन्धी आदेशों का पालन करना लाभकारी होगा।

आंख

हमारा यह देखने का अग है और प्रकृति की कारीगरी का सबसे बडा उदाहरण है। इनके बहुत से परदे होते हैं और इन परदों के पीछे एक शीशा या ताल (लेन्ज Lens) लगा होता है, जिस पर बाहर की वस्तुओं की छाया पडती है। वह छाया स्नायुओं के द्वारा मस्तिष्क मे पहुँचती है, जिससे मस्तिष्क को बाहरी वस्तुओं के आकार, प्रकार और रग-रूप का ज्ञान होता है। वह शीशा निश्चित माप से अधिक मोटा-पतला या धु धला हो जाये तो दूर की वस्तुओं का दिखाई न देना अथवा निकट से पुस्तक के अक्षरों का न पढा जाना या धुँधला दिखलाई देना आदि अनेकों रोग हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त दूसरे परदे

बिगाड़ होने से एक की दो-दो वस्तुओं का दिखाई देना या तेज धूप में आंखों का काम न करना (चुँधियाना) आदि रोग हो जाते हैं। कई बार मनुष्य दिन को तो देख सकता है, किन्तु रात को कुछ भी नहीं देख सकता। कई बार आंख के तिल का बाहरी परदा पक जाता है और आंख देखने से रहित हो जाती है। इस रोग को मोतियाबिन्द कहते हैं, यह बहुधा आपरेशन से ठीक होता है।

आंखों को मिट्टी आदि से बचाने के लिए उनके ऊपर परदे होते हैं। इन्हें पपोटे कहते हैं। पपोटों के अन्दर की ओर कभी २ बाजरे के दाने से उभर आते हैं। और अटक २ कर बड़ा कष्ट देते हैं। इनका नाम कुकरे है। पपोटों में बाल होते हैं, जिनको पलकें या बरौनी कहते हैं। कभी कभी ये बाल बीच से मुड़ कर आंख में चुभने लगते हैं। इस रोग का नाम पड़वाल है। तरावट रखने के लिए आंखों में थोड़ा २ पानी रहा करता है। कभी कभी यह पानी बहुत आने लगता है। यह भी एक रोग है। पलकों की जड़ों में फुन्सियां हो जाती हैं उनका नाम गोहान्जनी हैं। आंख बहुत ही कोमल अंग है। इसके लिए बहुत सफाई और सुरक्षा की आवश्यकता है। इससे अधिक काम लिया जाय, अथवा कम प्रकाश में बहुत समय तक पढ़ा जाय तो इसमें विकार आ जाता है और मनुष्य को इलाज तथा ऐनक की आवश्यकता होती है।

ध्यान से देखिये, इन आंखों के रोग कितने अधिक बढ़ गये हैं। कोई कुकरों में फंस गया है, कोई धुन्ध और जाले में, किसी की आंखें जरा सी पढ़ाई से लाल हो जाती हैं, किसी की नजदीक की नजर खराब है, किसी की दूर की। यह सब हमारे अस्वाभाविक रहन-सहन का परिणाम है। माता अपनी शक्तियों की रक्षा नहीं करती, दुर्बल माता-पिता दुर्बल सन्तान उत्पन्न करते हैं। दुर्बल सन्तान आगे चलकर अनेक दुष्कर्मों का शिकार होती है और इन सब के साथ दृष्टि-दोष

श्रीर दूसरे बहुत से रोगों का शिकार बनती है। आंखों के जानकारों ने हमे बतलाया है कि आंखों के रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य और शक्ति मे वृद्धि हो जाने के साथ ही साथ उनके आंखों के रोग भी जाते रहे।

ऐनक से लाभ के साथ साथ हानि भी हो सकती है। फिर भी जिस बुद्धिमान ने ऐनक का आविष्कार किया है, उसने ससार का बड़ा उपकार किया है। मैं हर प्रकार की कट्टरता से ऊपर हूँ, किन्तु मेरा विश्वास यह है कि हर मनुष्य को ऐनक की आवश्यकता से बचना चाहिए और यदि कोई ऐनक का अभ्यासी हो गया है तो उसे छोड़ने का यत्न करना चाहिए।

घी, दूध, दही, ताजे फल, विशेषत वे जिसमे फौलाद है, जो काटकर रखने के कुछ मिनट बाद कालिमा लिए हुए लाल रग के हो जाते हैं, हरे चने, हरे मटर, गेहूँ का दलिया आदि अधिक खाए जाए। खटाई, तेल, लाल मिर्च, चाय, बरफ, तम्बाकू और शराब से परहेज किया जाय। क्रोध, शोक, ईर्षा द्वेष और विषय वासना के विचारों से दिल दिमाग को साफ रक्खा जाय। फौलाद-भस्म और त्रिफला घृत का प्रयोग तीन मास तक बराबर किया जाय तो बड़ा अच्छा परिणाम निकलता है। त्रिफला घृत* सुबह शाम १-१ तोला चाहे आधे-आधे तोले शहद के साथ मिलाकर खाया जाय और चाहे दूध मे डाल कर और चाहे चूरी बना कर। त्रिफला-घृत इतनी औषधि नहीं जितनी कि शक्तिशाली खुराक है। फौलाद-भस्म भोजन करने के आधा घण्टा बाद एक रत्ती की मात्रा मे आठ दस बूंद शहद मिलाकर खा ली जायं। अग्रेजी फौलाद फैराई-ऐट अमोनिया साईट्रस की पाच पाच ग्रेन की

---

*त्रिफला-घृत आंखों के लिए आयुर्वेद की प्रसिद्ध औषधि है। (घी मे हरड़, बहेड़ा, मुनक्का, इलायची, लाल चन्दन आदि चीजें पका ली जाती हैं।) अपने शहर के किसी वैद्य से ताजा बनवायें।

मात्रा एक एक औंस पानी में मिलाकर पीना भी फौलाद-भस्म के कुछ कुछ समान ही लाभदायक है।

आंखों का बल बढ़ाने के लिए कुछ व्यायाम भी हैं। यदि हमारी शारीरिक शक्ति-व्यायाम से बढ़ सकती है तो आंखों की क्यों नहीं बढ़ सकती? नित्य सवेरे सूर्य निकलते समय दो-तीन मिनट तक सूर्य की ओर देखें, फिर आंखें बन्द कर लें। यदि सूर्य अधिक चढ़ आया है तो न करें। चार पांच मिनट तक एक बारीक बिन्दु की ओर एक फुट की दूरी से देखें, फिर उससे आंखें हटाकर बहुत दूर के किसी वृक्ष की ओर १० मिनट देखें और पांच मिनट के लिए आंखें बन्द कर ल। फिर सिर घुमाये बिना दो-दो मिनट के लिए ऊपर नीचे दायें बायें देखें। इससे आंखों के पट्ठों (मांस-पेशियों) को बहुत बल मिलता है।

नित्य शीतल जल से आंखों पर देर तक छींटे मारना आंखों के लिए बहुत बलकारी है। चन्द्र दर्शन भी बहुत लाभदायक है। कुछ काल तक उसकी ओर देखना स्वास्थ्यवर्द्धक है। एक छटांक गुनगुने पानी में चुटकी भर बोरिक एसिड अथवा आधी चुटकी फिटकरी डालकर आंखे धोना आंखों के सम्पूर्ण रोगों के विरुद्ध बीमा कराना है। काला सुरमा आधी छटांक लेकर आधी बोतल बढ़िया गुलाब-अर्क और आधी बोतल सौंफ-अर्क में कुछ दिन खरल करें और फिर सुखा कर एक तोला फिटकरी मिलाकर रगड़ कर सम्भाल रक्खें। सवेरे और रात को १-१ सिलाई आंखों में डालने से आंखें बहुत नीरोग रहती हैं। आंखों को कोई भी बीमारी हो जाय तो बिना किसी अनुभवी वैद्य हकीम डाक्टर के, सुनी सुनाई कोई दवा न डालें। आंख हमारे शरीर का सबसे कोमल अंग है। थोड़ी सी भूल से भी बड़ा बुरा परिणाम हो सकता है। एक दवा किसी विशेष रोगी को गुणकारी हो सकती है, दूसरों को नहीं। इसलिए मैंने यहां दुखती आंखों के लिए कोई नुस्खा लिखना ठीक

नहीं समझा।

एक बात याद आ गई। बहुत बार देखा गया है कि आखों की दुर्बलता के कारण सिर दर्द हो गया, सिर दर्द की बीसियों दवाइए दी गई, पर कोई लाभ न हुआ। अन्त मे किसी ने आखों की कमज़ोरी इसका कारण बताया तो ऐनक लगा कर सिरदर्द ठीक किया गया, फिर धीरे २ आखों की नियमित चिकित्सा से ऐनक भी छूट गई। आखों का वर्णन समाप्त करने से पहले एक बार फिर स्मरण कराना चाहता हूँ कि ऊपर लिखे आदेशों का पालन करेंगे तो आखों के स्वास्थ्य और शक्ति में अवश्य वृद्धि होगी। बाबा! आखें बडी न्यामत हैं। इनकी ओर से कदापि असावधानी मत करना।

कान

कान शब्द सुनने के लिए हैं। जब मनुष्य कुछ बोलता है तो उसका शब्द वायु को धक्का देता है। वायु बढती २ दूसरों के कानों के परदों से टकराती हैं। वहा से मस्तिष्क को खबर मिलती है और पता चलता है कि किसने क्या कहा। कान का परदा बहुत ही कोमल है, इसके फट जाने से सुनाई नहीं दे सकता। चोट, मैल, सूजन, फुन्सी आदि के कारण कान मे पीडा और पीप आदि हो जाता है। कानों मे मैल स्वाभाविक ही थोडी मात्रा मे उत्पन्न हो जाया करती है। कभी २ बादाम रोगन या सरसों के तेल की कुछ बून्दें कानों मे टपकाने से कान साफ़ रहते हैं। कानों मे पीडा होने के कई कारण हो सकते हैं। इसलिये उचित तो यह है कि अपने वैद्य हकीम अथवा डाक्टर से सलाह लें। यदि ऐसी सहायता न मिल सके तो नीचे लिखे नुस्खे मे से किसी एक का प्रयोग पीडा दूर करने मे सहायक सिद्ध होगा—

(क) नींबू का रस आठ दस बून्द कान मे डाल कर ऊपर से समुद्र झाग महीन पिसा हुआ कोई ३-४ रत्ती डाल दें, पाच मिनट बाद

उलट दें और रुई से पोंछ दें। दिन में दो बार डालें। पीप और पीड़ा के लिए हितकर है।

(ख) हाइड्रोजन-पर-औक्साइड से कान भर दें। इसमें झाग उठ कर अन्दर के मैल कुचैल को साफ करके ऊपर ले आती है। पांच मिनट बाद उलट दें और पोंछ डालें।

(ग) कान में शराब डालना भी हितकर है।

(घ) एक तोले तिल के तेल में एक माशा शुद्ध हींग और दो गांठ लहसुन कुचल कर, तथा तीन माशा नीम की पत्ती पानी में पीस कर डालें। ऊपर से एक छटांक गौ-मूत्र डाल कर उबालें। जब केवल तेल रह जाय और शेष औषधियां जल कर अभी कोयला न हुई हों तब उतार लें। यह तेल समस्त कर्ण-रोगों के लिए हितकारी है।

नाक

नाक सूंघने वाला अंग है। सांस लेने का कार्य भी नाक से ही होता है। नाक की बनावट में तीन सिद्धान्त भगवान ने सम्मुख रक्खे हैं—

(१) इसकी भीतरी सतह ऐसी है कि किसी प्रकार की सुगन्ध या दुर्गन्ध जब नाक के अन्दर जाती है तो पहिचान हो सकती है कि यह गन्ध कैसी है? इससे स्वास्थ्य की रक्षा होती है, ताकि मुर्दा, कूड़ा-कर्कट और मल-मूत्र की सड़ी-गली दुर्गन्ध से मनुष्य बच सके और फेफड़ों को सुरक्षित रख सके।

(२) नाक की सतह में बाल उगे होते हैं, जिसका आशय यह है कि सांस के साथ शरीर के भीतर जाने वाली वायु में यदि कोई चीज़ मिली हुई हो तो वह बालों में अटक कर इधर ही रह जाय और फेफड़े सुरक्षित रहें। इसी कारण सांस नाक से ही लेना चाहिए।

(३) नाक की ऊपरी छत में रक्त की लम्बी लम्बी पटियां हैं,

वहा रक्त की गर्मी से सास की हवा कुछ कुछ गर्म होकर फेफड़ों मे जाती है, जिसका यह लाभ है कि फेफडे सर्दी, जुकाम, निमोनिया से बहुधा बचे रहते हैं, लेकिन मुह के मार्ग से सास लेने से यह भय बना रहता है। कई बार गर्मी से अचानक सर्दी मे आ जाने से वे पटिया अपना पूरा काम नहीं कर सकतीं, तब छींकें आती हैं और नाक की भीतरी छत से चिपचिपा पानी गिरने लगता है। थोड़ा थोड़ा तो नाक का मल सदा ही बनता रहता है, परन्तु जुकाम की शिकायत मे अधिक आने लगता है। जो व्यक्ति जुकाम मे फस गया हो उसे इस रोग से जो कष्ट होता है, वह तो वेचारा सहन करता ही है, लेकिन बार बार नाक साफ करने के लिए उठना और दूसरों के सामने नाक का बार बार बिगुल बजाना कितने कष्ट और लज्जा का कारण होता है। इसके अतिरिक्त जिन लोगों को यह बिगुल बार बार सुनना पड़ता है या किसी समय उस ओर देखने का अवसर आ जाता है, उनके चित्त की ग्लानि भी कम दयनीय नहीं होती। इस लिये हम आगे चल कर जो आदेश देंगे, उन पर ध्यान देकर आचरण किया जाय, ताकि प्रथम तो कष्ट होने ही न पावे और यदि हो भी तो शीघ्र से शीघ्र समाप्त हो जाये।

अनेक ऐसे भी व्यक्ति है, जिनको बारहों महीने नाक बहने की शिकायत रहती है। परन्तु इनमे से बहुत थोडे हैं, जिनको यह रोग जन्मजात हो। बहुधा लोग यह रोग स्वयं मोल ले लेते हैं। नाक का बहना क्या है? यह शरीर के एक मैल का निकलना है। मल मूत्र और पसीना आदि जो प्रकृति ने हमारे शरीर से मैल निकालने के लिए निश्चित किये हैं, नाक से मैल बहना उनके अलावा है। इसका अर्थ स्पष्ट है कि शरीर में इतना मैल बढ गया है कि प्रकृति अपनी स्वाभाविक रीतियों के अतिरिक्त एक और रीति से भी उसे निकालने को मजबूर हुई है। या फिर मैल की सफाई उन साधनों से पूरी नहीं होती,

जिसके लिये प्रकृति नाक से सहायता लेती है। क्यों कि प्रकृति ने तो शरीर शुद्ध करना ही है।

स्पष्ट आशय यह है कि मैल हमेशा उत्पन्न ही उस दशा में होते हैं जब कि हम खाने-पीने की वस्तुओं का उस मात्रा से अधिक प्रयोग करें जितना कि हमारा शरीर सरलता से पचा सकता है। अथवा हम खाने-पीने की वस्तुओं में अनेक ऐसी चीजें मिला लें जो शरीर के लिये आवश्यक नहीं हैं और जिनको पचाने का प्रबन्ध प्रकृति ने हमारे शरीर में नहीं किया, तो हमारे पाचन अंगों को उनके पचाने में उतना ही कष्ट होता है, जितना कि एक कलम बनाने या सब्जी काटने वाले चाकू को गाय बांधने का खूंटा छीलने में होता है; उसका मुँह कुन्द हो जाता है और फिर कलम बनाने या सब्जी काटने के काम का भी नहीं रह जाता। थोड़ा थोड़ा और चबाकर खाना, हलका भोजन करना, बार २ न खाना, दिन में दो बार तो खाना और एक बार दूध, छाछ (या खुला पैसा हो तो मेवा खाना) स्वास्थ्य के लिये काफी है। इस तरह मनुष्य जुकाम का शिकार न होगा।

अधिक कपड़े पहनना, खुले हवादार मकान में न रहना, रात को खिड़कियां बन्द रखना, नियम से सैर और व्यायाम न करना, लम्बे गहरे सांस न लेना, अधिक गर्म अथवा सर्द भोजन करना, चाय बरफ का अधिक सेवन करना, बहुत खाने का लालच करना, अथवा एक उलटी और मूर्खता से भरी कहावत पर विश्वास करना कि 'ज्वर में भूखे रहो, जुकाम में भर पेट खाओ,' मांस, अण्डे, मछली, खांड और मसाले तथा खटाई आदि अधिक खाना, गर्म पानी से नहाना, कब्ज का शिकार होना—ये सब जुकाम नजला अथवा नाक के बहुत बहते रहने का कारण होते हैं। औषधियों का प्रयोग उस पर और भी आफत खड़ी कर रहा है। वैद्य डाक्टर के लिए इतने आदेशों और बक झक करने की अपेक्षा नुसखा लिखना और पैसे वसूल करना अधिक

पर भी उसे यह कहकर खाने के लिये बाध्य करते हैं कि "देख! तू कितना दुबला पतला है। खायेगा तो शरीर तगड़ा होगा।" लेकिन परिणाम यह होता है कि शरीर तगड़ा होने के बदले दुबला होने लगता है। खेल कूद से बच्चे को यह कह कर रोका जाता है कि दुर्बल बच्चा इतनी थकावट कहां सह सकता है? खुराक के सम्बन्ध में ऊपर लिखी बेसमझी और व्यायाम की कमी के कारण गला पड़ने का रोग (Enlarged Tonsils) उत्पन्न हो जाता है। गले के दायें बायें अखरोट जैसी गुठलिया दिखाई देने लगती हैं, जिससे बहुधा सांस लेना और खाना निगलना कठिन हो जाता है। यही क्रम कुछ चिर तक चलता रहे तो उसके साथ ही एडीनायड (Adenoid) नामक रोग गले और नाक के भीतरी जोड़ के निकट हो जाता है। इस रोग से तालू की छत मे और नाक की भीतरी झिल्ली मे कई बार मसखाश के समान और कई बार उससे भी कुछ बड़े अनगिनत गुलाबी दाने से हो जाते हैं। नाक से सांस लेना कठिन हो जाता है। नाक सदा कफ से भरी रहती है। कानों पर भी प्रभाव पड़ता है, बच्चा कम सुनने लगता है। वह बहुधा मुंह खोले रहता है, नाक की ऊपरी दीवारें मोटी हो जाती हैं। एडीनायड वालों की नाक की आकृति ही कुछ और तरह की हो जाती है, जिसे अंग्रेज़ी मे (Adenoid look of the nose) कहते हैं।

दिमाग पर भी असर हुए बिना नहीं रहता। बच्चा बुद्धिमान होता हुआ भी इस रोग के कारण कोई बात शीघ्र नहीं सोच समझ सकता। अनेकों बार बात करने वालों की ओर बुद्धू की तरह देखता रहता है। उसके शरीर में वह शक्ति और फुरती नहीं रहती जो प्राकृतिक रूप से होनी चाहिये।

डाक्टरों का सबसे बड़ा बल यह होता है कि इसका आपरेशन करवा दें, लेकिन वे इस बात को भूल जाते हैं कि यह भीतरी रोग का

एक बाहरी चिन्ह है। इसे काट देने से क्या होगा, यदि उसकी जड़ को न ठीक किया जाय। हमने सैकड़ों बार देखा है कि खाने पीने के नियम पालन से और सैर तथा व्यायाम से वर्ष के भीतर भीतर बच्चे स्वस्थ हो गये, सारी गड़बड़ी दूर हो गयी, भार बढ़ गया, नीरोग बच्चे में जैसी चंचलता और नटखटता होती है वह उसमें नये सिरे से उत्पन्न हो गयी।

ऐसे बच्चों को चार बार से अधिक खाना न देना चाहिये। दाल, मांस, अण्डा, मलाई, चाय, मिठाई, खोआ, खटाई, केला, घी की तली चीजें आदि कोई भारी भोजन कदापि न देना चाहिये। दूध, दही, छाछ, थोड़े घी में पकी तरकारियां, दलिया, पतली खिचड़ी, थोड़ी रोटी, थोड़ा मक्खन, ताजे फल, किशमिश थोड़ी मात्रा में दें। अभी थोड़ी भूख रहती हो कि खिलाने से हाथ खींच लें। बच्चे से कभी न कहें कि 'थोड़ा खाया है या इतनी देर से कुछ नहीं खाया' वह बिना खाये अधिक नीरोग रह सकेगा। उस पर पढ़ाई का बहुत बोझ न डाला जाय। जितना खेलना चाहे खेलने दें। जब स्वस्थ हो जायगा तब पढ़ाई की कसी पूरी हो जायगी। बहुत गरम कपड़े न पहनाएं। खुली हवा की उसे बहुत जरूरत है, सारे शरीर को हवा छूती रहे, खाना खूब चबा कर खाने को कहें। भाजी में तरी कम हो, यदि तरी हो तो उसे रोटी या चावल के साथ खाने के बदले अलग पी ली जाय। दूध के साथ खाने की कोई चीज न हो। खाने के साथ थोड़ा सा पानी पिया जाय, खाने के १ घण्टे बाद खूब पानी पिया जाय। फलों के रस भी लाभदायक हैं। तीन बार दूध और दो बार भोजन हितकर है। दूध के बदले एक बार फलों का रस पिया जा सकता है। अथवा फल खाये जा सकते हैं। औषधियों में दो रत्ती शंखभस्म और आधी रत्ती लोह-भस्म कुछ बून्दें शहद में मिलाकर दो बार (खाने के बाद) चाटनी लाभदायक है। ऐलोपैथी की दवा देनी हो तो कैलशियम लैक्टेट

(Calcium Lectate) सोडा बाईकार्ब (Soda Bicarb) और फिराई एट एमोनिया साईट्रास (Ferri Et Amonia Citras) तीन तीन ग्रेन एक औंस पानी में मिला कर पिला सकते हैं। नाक मे गाय का घी या एक बून्द अमृतधारा मिलाकर दूध का चमचा या मिस्टोल (Mistol) डालते रहना चाहिये। सोडे या नमक के गरारे (कुल्ले) अच्छे हैं। बनफशे का काढा (जोशादा) पीना अच्छा है। कब्ज नहीं होना चाहिए इसके लिए भी बनफशा बहुत हितकर सिद्ध हुआ है। आवश्यकता के अनुसार कोई और पाचक औषधि दी जा सकती है। रात को गले पर उबला हुआ बनफशा कोसा कोसा बांधना या अंग्रेजी ऐन्टीफ्लोजिस्टाइन (Antiphlogistine) की पट्टी लगाना हितकारी है। कुछ महीने करते रहें कोई कष्ट न होगा। यह मेहनत सहन कर लेंगे तो आपरेशन के खतरों से बचे रहेंगे। कई आपरेशन लाभदायक भी हैं, लेकिन इन दो रोगों का आपरेशन तो लाचारी की बात है। जल्दी गलत है जितना कि जिगर बढने पर जिगर काट फैंकना या तिल्ली बढ जाने पर झट तिल्ली को काट फैंकना। गले की गिलटिया और एडीनायड स्वाभाविक मात्रा मे शरीर मे रहने आवश्यक हैं। इनका फूलना हानिकारक है। भोजन के सुधार और उपचार से इनको स्वाभाविक अवस्था में लाना चाहिए। जवानी और बुढापे मे गले की खराबी बहुधा कब्ज के कारण हो जाती है, या तम्बाकू, खटाई और बर्फ के प्रयोग से, इसलिए इनसे बचना चाहिए।

खाँसी—खाँसी हर अवस्था मे हो सकती है, लेकिन किसी खास कारण के बिना यह नहीं होती। अचार, कच्चे फल, खट्टी लस्सी, चटनी, गोलगप्पे, भल्ले, पकौडिया, मिर्च-मसाले मुख्य कारण हैं। अजीर्ण और जुकाम के कारण भी बहुधा यह रोग हो जाता है। कभी २ शराब पीने, अधिक गाने, अधिक रोने और कान खुजलाने से भी खांसी हो जाती है। धुआ, बहुत ठण्डी हवा, धूल मिट्टी, आंधी आदि

से स्त्रियों और बच्चों को बहुधा खांसी हो जाती है। लेकिन बड़ा अनुभव यह है कि ऊपर के कारणों में से चाहे कोई भी क्यों ना हो, खाँसी उनके लिए भारी कष्टकारक हो जाती है जिन्होंने व्यायाम के द्वारा अपना शरीर बलवान नहीं बनाया, अथवा खाने पीने की अनियमितता और विषय-विकारों की अधिकता से अपने शरीर की शक्ति को क्षीण कर दिया है।

खाँसी बहुधा तीन प्रकार की होती है। तर, खुश्क और काली। तर खाँसी के लिए उपवास हितकर है नीचे लिखी गोलियां मुंह में रखकर चूसते रहना हितकर है लौंग, दाल चीनी, अकरकरा, काली मिर्च, छोटी इलायची, मुलहठी, पोस्त, गुल बनफसा* एक-एक तोला, कत्था चार तोले। कीकर की ताजी छाल एक पाव, खूब कुचल कर और आध सेर पानी में उनका काढ़ा बनाकर, कुल एक पाव पानी रह जाने पर छान लें और उसमें उपरोक्त औषधियां डाल कर रगड़ कर १-१ रत्ती की गोलियां बना लें। छाया में सुखा लें। भोजन गेहूँ या चने की सूखी रोटी, तरकारी, मूंग की दाल। खुश्क खांसी में मुलहठी ६ माशा, गुल बनफसा तीन माशे, बीहदाना तीन माशा, रेशा खत्मी तीन माशा, छोटी इलायची ३ माशा, डेढ़ पाव पानी में पकाकर आधा पाव रहने पर छान कर पी लें, दिन में दो तीन बार। पृष्ठ ५२ पर लिखी दूधी अच्छी चीज़ है। एक औंस ग्लिसरीन में आठवां हिस्सा भूना हुआ सुहागा मिला कर चाटते रहना भी हितकारी है। इतनी तीन दिन के लिए काफी है। भोजन—रोटी, चावल, दूध, घी, तरकारी, मीठे फल। काली खांसी का कोई अच्छा उपाय नहीं है। यह बहुत दुःख देती है। इसके लिए इतना बड़ा दिल और हौसला चाहिए कि जो आम तौर पर माता-पिता के लिये कठिन हुआ करता है, और वे बहुधा किसी औषधि को चार

---

*गले के सब रोगों में पहला यत्न बनफ़शा द्वारा करना चाहिए। गले के लिए इसका काढ़ा बहुत अच्छी वस्तु है।

पाच दिन से अधिक अवसर नहीं दे सकते। मेरे अनुभव मे नीचे लिखी औषधि उपकारी सिद्ध हुई है—खुरासानी अजवायन एक छटाक, शीशा नमक एक तोला तवे पर जलाए। सुबह शाम एक तोला मक्खन या दूध की मलाई खाकर आधा घण्टा बाद ऊपर लिखी हुई राख एक माशा एक दो घूट पानी के साथ खाए। इसी तरह मक्की का पुराना सिट्टा अथवा अन्दर का छिलका जला कर सेवन किया जाय, लेकिन पन्द्रह दिन से कम नहीं। भोजन—दूध, शाक, तरकारी, मक्खन, मलाई, मीठा फल।

सब प्रकार की खासी मे सदा चौथाई भूख रहने पर ही खाने से हाथ खींच लेना चाहिये। खासी के जितने कारण बतलाये गये हैं उनसे बचना चाहिये।

दांत

हमारे शरीर मे मास, चर्म, हड्डी, चर्बी, शक्ति, स्फूर्ति आदि जो कुछ भी हैं, वे सब उस भोजन से बनते हैं जो हम खाते हैं। यह खाने का काम दातों से ही आरम्भ होता है। इसलिए दातों पर बहुत कुछ निर्भर है, परन्तु दातों का स्वास्थ्य भी बहुत कुछ भोजन पर निर्भर है, विशेष कर हरे शाक, तरकारियों और खट्टे-मीठे फलों पर। जो लोग हरी तरकारियाँ कम खाते हैं उनके दात दुर्बल हो जाते हैं। उनको मास खोरा लग जाता है और वे हिलकर गिर जाते हैं। अपने दातों की शिकायत करने वाले पहले भोजन मे सुधार करें। भोजन, दातुन और अन्य उपायों से दात की रक्षा न करने से उनमे बहुधा कीडा लग जाता है और दात भीतर से खोखला हो जाता है। कभी कभी दात पीड़ा करते हैं। कीडा लगे दातों की पीडा औषधियों द्वारा कुछ समय के लिये दब जाती है और फिर होने लगती है। बडे २ नगरों में दातों के डाक्टरों से भली भाति साफ करवा कर खोखला दात भरवा लेना चाहिये। दातों को नित्य प्रति दातुन और मजन से साफ रखन

चाहिये। जो लोग दांतों को भली भांति साफ नहीं रखते उनके मसूड़ों से पीप आने लगती है। वही पीप थूक के साथ पेट में जाती रहती है, जिससे पहले मेदा खराब हो जाता है फिर धीरे-धीरे शरीर में पीप का विष फैल जाता है। मनुष्य का स्वास्थ्य गिर जाता है। पहला प्रयत्न तो यह करें कि कीकर, मौलसिरी और अखरोट की छाल (दन्दासा) के बराबर मिले चूर्ण से प्रातः सायं और दो बार भोजन करने के बाद दांतों को भली भांति मांजा करें। दांतों के ब्रुश से यह चूरन भली भांति मसूड़ों के भीतर तक अपना असर करेगा और कुछ दिनों बाद पीप बन्द हो जायगी, नहीं तो पीप के कारण दांतों को उखड़वाना पड़ेगा। यदि शीघ्र इस ओर ध्यान न दिया गया तो स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जायगा। दांतों के इस रोग का नाम पायोरिया प्रसिद्ध है। अभी तक इसकी विशेष औषधि मालूम नहीं हुई, क्योंकि लोग केवल दवाई से ही इसे ठीक करना चाहते हैं, परन्तु खाने पीने का बहुत चिर तक परहेज रखना इसकी एक मात्र चिकित्सा है। मेरे अनुभव में जो मंजन हितकारी सिद्ध हुआ है वह मैंने ऊपर लिख दिया है, किन्तु पाचन क्रिया को ठीक करने की ओर इस से भी अधिक ध्यान देना चाहिये। पाचन क्रिया का बिगाड़ना पायोरिया की जड़ है। दांतों के सम्बन्ध में जितनी अच्छी सलाह दांतों का डाक्टर दे सकता है उतना और कोई नहीं। किन्तु इसमें सन्देह नहीं कि हल्के भोजन की सलाह ही दांतों का डाक्टर भी देगा।

दांतों का सबसे बड़ा काम भोजन चबाना है। यदि भोजन भली भांति चबाया जाय तो उसका लगभग चौथाई भाग मुंह में ही पच जाता है। क्योंकि एक तो भली भांति चबाने से वह महीन हो जाता है और दूसरे उसमें लार अधिक मिल जाती है, जो कि एक अत्यावश्यक पाचक रस है। बहुत से लोग रसदार तरकारियों और पतली दालों में ग्रास को खूब डुबो कर दो-चार बार मुंह मार कर निगल

हानि लाभ को समझ लिया जाय। कोई चीज स्वादिष्ट जान पड़े तो उससे पेट का तन्दूर नाक तक न भरो, जितनी भूख हो उससे एक चौथाई कम खाओ, सारी आयु आनन्द से कट जायेगी। पानी भी अनोखा स्वाद रखता है। खाने के साथ पानी पीने की अधिकता ठीक नहीं।

कई बार जीभ के ऊपर छाले पड़ जाते हैं। ये बहुधा जिगर की खराबी से हो जाया करते हैं। इस विकार के समय एक तो भोजन हल्का और मात्रा में बहुत कम कर दें, दूसरे जीभ के ऊपर बादाम की गिरी और तवे की स्याही तनिक से शहद में मिलाकर लगाएँ। आगे जिगर के बयान में लिखे परामर्शों पर आचरण करने का पूरा पूरा यत्न करें।

गरदन

गरदन सिर को सहारा देती है। साथ ही स्वर की नाली, खाने-पीने की नाली, रुधिर की नालिया, दिमागी बिजली (की नाडियों) के तार। सब के सब गर्दन से होकर शरीर में अपने अपने नियत स्थानों को जाते हैं। शरीर का कोई और भाग घायल हो जाये तो बहुत बार मनुष्य बच भी सकता है लेकिन गला कट जाने अथवा घायल हो जाने पर जीवन समाप्त हो जाता है।

गरदन के चर्म के नीचे अनेक ऐसी गिलटिया हैं, जिन का स्वस्थ और शक्तिशाली होना नीरोगता के लिए परम आवश्यक है। नित्यप्रति अथवा सप्ताह में दो-चार बार खाली हाथों अथवा गोघृत या किसी तेल से सारे गरदन की मालिश करना बहुत लाभदायक है। विस्तार पीछे गले के वर्णन में पढ़ें।

छाती और रीढ की हड्डी

छाती हड्डियों का ढाचा है। बाहर की पसलिया, दाई और बाई ओर सब छाती है। पसलिया पीठ की ओर रीढ की हड्डी में

जुड़ी रहती हैं। आगे की ओर सात तो सीने की हड्डी में जुड़ी होती हैं, आठवीं, नवीं और दसवीं अपने २ ऊपर वाली पसली में जुड़ी हुई होती हैं। ग्यारहवीं अर्थात् निचली अन्त वाली दो पसलियां छोटी होती हैं और आगे की ओर किसी सहारे से नहीं जुड़ी होतीं। रीढ़ और छाती की हड्डी को साधारणतः कोई रोग नहीं लगता। धातु के रोगों और श्वेत-प्रदर के कारण कमर में दर्द कभी कभी हो जाया करता है। एक प्रकार का घुन भी हड्डी को लग जाया करता है, किन्तु कभी कभी ही। इसको हड्डी का दिक अथवा Caries (T. B.) of the Bone कहते हैं। जब बच्चा गर्भ में हो तब यदि माता दूध, दही, छाछ, हरी सब्जियां कम सेवन करे या बचपन में बच्चे का ये कम मिले, अथवा दुबली बीमार गाय का दूध अच्छी तरह उबाले बिना पिया जाय, तो किसी एक स्थान की हड्डी में यह दिक लग जाता है। हड्डी में दर्द होना, हलका हलका ज्वर रहना, थकान और दुर्बलता इसके मुख्य चिन्ह हैं। इसका इलाज़ है चार छः महीने हिलना-जुलना बन्द कर देना, जिससे हड्डी को तनिक भी हिलाने का अवसर न आये। पेरिस के प्लास्टर से उस स्थान को जकड़ देने में अधिक लाभ होता है। दूध का अधिक सेवन हो। प्रात सायं शंख का चूना या कैलशियम लेक्टेट ढाई-ढाई रत्ती लगातार खिलाएं। दालें, मांस की बोटी, खोया, रबड़ी, घी, तेल की सभी वस्तुएं त्याग दी जाएं। आंवले और हरड़ का मुरब्बा खिलाएं। शिलाजीत, फौलाद और च्यवनप्राश आदि अपने चिकित्सक के आदेशानुसार सेवन करना हितकर होता है।

फेफड़े

फेफड़े दिन रात सांस के द्वारा साफ हवा अन्दर लेते और मैली हवा बाहर निकालते रहते हैं। फेफड़े हजारों लाखों छोटी २ कोठरियों के समूह हैं। इन कोठरियों में हृदय रक्त भेजता है। सांस के रास्ते से स्वच्छ वायु 'फेफड़ों में गये हुए रक्त' के साथ सम्मिलित होकर रक्त के

मैल को अपने अन्दर सोख लेती है, और वापस निकल जाती है। इस प्रकार सास को वायु द्वारा रक्त साफ होता रहता है।

फेफड़ों के रोग—फेफडे जिन छोटी २ कोठरियों का समूह हैं वे बहुत ही कोमल होती हैं। दमा, नमोनिया और तपेदिक (राजयक्ष्मा)—ये तीन रोग फेफड़ों के शत्रु हैं। इन रोगों के कारण उन कोठरियों मे सूजन हो जाती है, घाव हो जाते हैं, और यदि समय पर सुधि न ली जाय तो जीवन सकट मे पड़ जाता है।

दमा मे पहले साँस खिंचकर आने लगती है, तनिक खुली सास लेते ही खासी आने लगती है। कच्चा या पक्का कफ गिरता है। कई बार उस कफ को निकालना बडा कठिन हो जाता है। मनुष्य मे आलस्य और उत्साह हीनता छाई रहती है। वह काम की अपेक्षा आराम अधिक चाहने लगता है। सोते सोते कभी ऐसा जान पडता है कि दम घुटा जा रहा है। इस रोग मे औषधि की अपेक्षा सयम और परहेज अधिक उपयोगी है। खुराक हल्की और कम कर देनी चाहिए। रोटी, दलिया, चने या मास का रस, मूग, ताजे साग सब्जी, पतला अण्डा, आम, शहद, गाय बकरी का दूध और मुनक्का गुणकारी है। मास की बोटी, मछली, उडद, भिण्डी, खटाई, तेल और लाल मिर्चे हानिकारक हैं। तीसरे चौथे दिन के बाद एक समय कुछ भी न खाना पीना लाभदायक है। शक्ति के अनुसार चलना फिरना अत्यावश्यक है। पसीना आ जाने पर आराम करो। एक सरल नुस्खा लिखा देता हूँ। छोटी इलायची ५ तोले, पिप्पली (मघ) ४ तोले, दालचीनी ३ तोले, आक (मदार) के फूल की भीतरी चकरी २ तोले, नोसादर १ तोला। इन सब को कूट पीस कर खरल में डालें और थोड़ा पानी मिला कर रगड कर चने के बराबर गोलिया बना लें। प्रात साय पानी के घूट के साथ १-१ गोली खाएँ। भोजन न पचता हो तो भोजन के बाद भी खा लिया करें। किसी किसी के स्वभाव में गर्मी अधिक हो तो वे बासा के फूल ५ तोले,

शहद ५ तोले, प्रातः सायं छः छः माशे वैसे ही खा लें अथवा गाय या बकरी के दूध के साथ खायें। नया २ रोग इससे कट जाता है।

नियमित जीवन, समय पर सोना, समय पर टहलना, समय पर हलका भोजन करना, चिन्ता शोक से मुक्त रहना, भूख के बिना कभी कुछ न खाना, विषय भोग से महीनों मुक्त रहना, धीरे धीरे गहरी गहरी सांस लेना बहुत स्वस्थ रखते हैं। मेरा विश्वास है कि बहुतेरे रोग भोजन और व्यायाम की न्यूनाधिकता से हो जाते हैं। उनके सुधार की ओर विशेष ध्यान दें। अजीर्ण नहीं होना चाहिए।

निमोनियां फेफड़ों का दूसरा रोग है। जिसकी यदि तत्काल रोक-थाम न की जाय तो दो ही तीन दिन में रोगी को काल के गाल में पहुँचा देता है। निमोनियाँ में छाती दर्द करने लगती है, खाँसी आती है, खाँसते समय फेफड़ों में असह्य वेदना होती है, बहुधा ज्वर भी हो जाता है। निमोनियाँ बहुधा उन लोगों को हो जाता है जो अपनी और बच्चों की छाती को बहुत ढक ढक कर रखते हैं। उनकी छाती तनिक सी भी सर्दी सहन करने योग्य नहीं रहती और तनिक सी सर्दी खा जाने पर निमोनियाँ का भय रहता है। पाचन न ठीक रहने से रोगों के हमलों से बचे रहने की शक्ति कम हो जाती है और निमोनियाँ आदि रोग मनुष्य पर शीघ्र अधिकार पा लेते हैं। निमोनियाँ का तनिक भी सन्देह होने पर रोगी को ऐसे कमरे में ले जायें जहां हवा का झोंका न आता हो, किन्तु स्वच्छ वायु खुले तौर पर आती हो। उसके पेट और छाती पर गर्म पानी की बोतल से सेंक करें अथवा कपड़े की मोटी तह करके गर्म किन्तु सहने योग्य पानी में भिगोकर और कुछ निचोड़ कर सेक करें। आधा घण्टा सेक करके एक घण्टा बन्द कर दें और फिर आरम्भ कर दें। रोगी को हर तरह का भोजन देना बन्द कर दें। एक दो घण्टे के अन्तर से गर्म पानी की एक प्याली में ३ माशे के करीब नमक मिलाकर पिलाते रहें। यदि उसके साथ ही एक छोटा चम्मच

बराडी अथवा कोई और शराब पिलाते रहें तो बहुत गुणकारी है। नीचे लिखा हुआ नुस्खा यदि समय पर दिया जाय और सब प्रकार की सभाल सुधार रक्खी जाय तो निमोनियां का रोगी अधिक कष्ट नहीं पाता बारहसिंगा का सींग मिल सके तो क्या कहने, नहीं तो किसी भी पशु का सींग लेकर उसके छोटे २ टुकडे कर लें और दो मिट्टी के प्याले मे बन्द करके आठ दस सेर उपलों को आग दे दें, ठडा होने पर पीस लें और ३-३ रत्ती तीन-तीन घण्टे बाद शहद से चटायें। कच्चा सींग पत्थर पर पानी से खूब रगडे और फिर उस रगडे हुए को गर्म करके छाती पर लेप कर देना छाती के दर्द को कम करता है। ऐण्टीफलोजिस्टीन नामी विलायती लेप भी लाभकारी सिद्ध होता है। हल्दी और गूगल को भेड के दूध मे मिला कर लेप करना भी गुणकारी है। तारपीन या तिल के तेल मे कपूर मिलाकर मालिश करें और ऊपर रुई बाव दें।

फेफडों का तीसरा रोग तपेदिक है। यह अधिकतर तो भोजन की कमी और विषयों की अधिकता से होता है। दूसरे शब्दों मे यों समझिये कि निर्धन, लालची और व्यभिचारी लोग इसकी भेंट होते है। इसके अतिरिक्त चिन्ता, शोक, परिश्रम की अधिकता, अधेरे और सील से भरे हुए तग मकानों मे निवास, धूल और धुआँ, खाँसी की प्रारम्भिक अवस्था मे रोक थाम न करना—ये ही प्रमुख कारण हैं। तपेदिक जैसे असाध्य और मारक रोग की नियमित चिकित्सा के विषय मे विचार प्रकट करना इस पुस्तक की सीमा से बाहर की बात है, लेकिन विश्वास और भरोसे के साथ कहा जा सकता है कि ऊपर लिखे कारणों को समूल नष्ट कर देना, नियम पूर्वक सैर करना, गर्मियों मे शीतल स्थानों पर और सर्दियों मे सूखे मैदानी स्थानों पर रहना तथा हल्के बलवर्धक भोजन का नियत मात्रा मे नियत समय पर सेवन करना, इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था को अवश्य जीत लेगा। क्षय मे

तीतर, बटेर, छोटे बकरे और चूजे (मुर्गी के बच्चे) का रस (शुर्बा, सूप) बकरी का दूध, मक्खन मोटे आटे की रोटी, पुराने चावल, अण्डा, मछली का तेल हितकारी है। सदा आशावादी और प्रसन्न रहना बहुत आवश्यक है।

स्तन

छाती के बाहर की ओर स्तन होते हैं। मरदों के स्तन चिन्हमात्र होते हैं और कोई विशेष काम नहीं आते। स्त्रियों के स्तन लगभग १३ वर्ष की आयु के बाद बढ़ जाते हैं। बच्चा उत्पन्न होने पर इसमें दूध आता है, जिससे बच्चे का पालन होता है। पुरुषों के बारम्बार स्तनों को छेड़ने से, बच्चे को ठीक तरीके से बैठ कर या लेट कर दूध न पिलाने से, स्यापे में पीटने से और चोली प्रयोग न करने से स्तन लटक जाते और कुरूप हो जाते हैं। इन कारणों को दूर करें। दूसरी तीसरी रात के समय नमक मिले जरा उष्ण जल से धोकर तेल लगा दिया करें और चोली कस लिया करें तो स्तन का स्वास्थ्य ठीक रहेगा। यदि दूध पिलाते समय बच्चे के सिर की चोट लग जाये तो तीन तीन घण्टे पीछे नमक मिले गर्म पानी का सेक आने वाले संकट से मुक्त करेगा, क्योंकि बहुत बार देखा गया है कि असावधानी करने से छाती पक जाती है। ढीली छातियों की चिकित्सा 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' (हदायत-नामा-बीवी) में लिखी जा चुकी है।

हृदय (दिल)

बायें स्तन के नीचे हृदय की धड़कन कान लगा कर सुनी जा सकती है। हृदय छाती के अन्दर दोनों फेफड़ों के मध्य में रहता है। किन्तु छाती के ठीक बीच में नहीं होता, कुछ बाईं ओर होता है। प्रत्येक व्यक्ति का हृदय करीब करीब उसकी बन्द मुट्ठी के बराबर होता है।

दौरा करता है, ऐसी अवस्था मे हृदय मे चर्बी जमा होने लगती है। ऐसा भी देखा है कि परिश्रम और व्यायाम की आदत थी नहीं, किन्तु कई कारणों से अचानक एक दम ही परिश्रम और व्यायाम की अधिकता से इकट्ठा बहुत सा भार दिल पर डाल दिया जाता है, जिसका परिणाम यह होता है कि हृदय फैल जाता है और ठीक काम नहीं करता। सम्भोग के हाथों बिका हुआ दिल बहुत आसानी से अनेकों रोगों का शिकार हो जाता है। शोक और क्रोध भी हृदय पर थोडा प्रभाव नहीं डालते। हृदय के इन दुश्मनों ने लाखों प्राण लिये हैं, उनके हार्टफेल (Heart Fail) हो गये, जो सासारिक कारो-बारों मे खूब बढते चले जाते हैं, किन्तु जब किसी गलत तदबीर अथवा उलटी तकदीर के कारण एकदम सकट मे फस जाते है तो उनका हृदय बहुधा चिन्तित रहने लगता है और धड़कने लगता है। सकटों से छूटने का कोई मार्ग नहीं मिलता तो घबराहट के मारे उनका दम घुटने लगता है। इस प्रकार नित्यप्रति इस प्रकार की मार सहते २ किसी दिन अचानक हृदय ठस होता है। हृदय पर ही तो सम्पूर्ण शरीर की मशीन काम करती है। हृदय बन्द हुआ तो शरीर का सारा कारखाना ही बन्द हो गया।

इन सब विकारों से बचने का उपाय यही है कि जीवन बडी सावधानी से व्यतीत किया जाय। भोजन और परिश्रम मे सावधानी बरती जाय। व्यसनों के खेल मे इन्द्रियों को खुला न छोड दिया जाय। दुनिया-दौलत के धन्धों मे ऐसी सरपट दौड न लगाई जाय कि मुह के बल गिरने की नौबत आये। व्यायाम और विश्राम की एक सीमा होनी चाहिये। सुख-शातिमय जीवन हृदय को नीरोग रखता है और नीरोग हृदय आपकी नौका का एक अच्छा खेवट सिद्ध हो सकता है।

हृदय के किसी भी रोग मे पहली सावधानी पाचन के विषय मे होनी चाहिए। अजीर्ण और अफारा अच्छे भले हृदय पर बोझ देते

हैं। इसलिए ये दोनों शिकायतें न होनी चाहिएं। इनके सम्बन्ध में इस पुस्तक में अन्यत्र दिए हुए आदेशों का पालन करें। एक-एक दिन का उपवास बहुत स्वास्थ्यकर है। भोजन के रूप में दूध सबसे अच्छा है, इससे उतर कर शाक-भाजियां-फल और फिर दलिया है। अदरक सोंठ शाक सब्जी में डाला जाय। भोजनान्तर सौंफ चूसना चाहिए। हृदय को हर प्रकार के चिन्ता शोक से रहित कर लिया जाय। हृदय-रोगों में ऐसा कोई नालायक आदमी कुशल-क्षेम पूछने न आये जो आपको हृदय-रोग से मरने वालों के शोक सम्वाद और हार्टफेल (Heart fail) की दुर्घटनायें सुनाने में अपने कर्त्तव्य का पालन समझता हो। यदि कोई ऐसी बेसमझी करने लगे तो उसके मुंह पर हाथ रख दो और उससे कहो—"लाखों हृदय-रोगियों में से कुछ ही मरते हैं, बाकी जो अनन्त बच जाते हैं, उनकी कोई बात सुना सकते हो तो सुनाओ। मैंने तो रोग पर विजय पाने और असंख्य वर्षों तक जीवित रहने का निश्चय कर लिया है, मुझे मरने वालों से क्या प्रयोजन?" जिन कारणों से रोग हुआ मालूम हो उनको दूर करने का यत्न करें। दांत खराब हैं तो उनकी पीप की दांतों के प्रकरण में लिखे अनुसार तत्काल प्रबन्ध करें और बहुत खराब तथा हिलने वाले दांतों को निकलवा दें। शराब तम्बाकू का प्रयोग करते हैं तो छोड़ दें। चिन्ता, शोक, व्यसन-विलास आदि किसी में हृदय को अटका रक्खा है, तो उसे मुक्त करें। रोग की अधिकता में चलना फिरना, अधिक बोलना, और वे सब काम जिनसे हृदय धड़कने लगे या सांस फूलने लगे, बन्द कर दें। रोग के दौरों और उनकी बहुतायत के अलावा सब अवस्थाओं में सैर करना और हलका सा व्यायाम बहुत गुणकारी है। जिन हृदय के रोगियों की सम्पूर्ण हिल-जुल बन्द कर दी जाती थी, बड़ी हानि उन्हें यह हुई कि बिना हिले-जुले पड़े रहने से हृदय, फेफड़ा, मेदा, जिगर और आन्तों में सुस्ती आ गई। यथाशक्ति थोड़ा सा व्यायाम हितकारी

है। बडी बात यह है कि दम न फूलने पाये उस मीमा के भीतर थोड़ा सा व्यायाम अथवा लम्बी सैर अवश्य की जाय। हृदय के स्थान पर शीतल जल की बोतल अथवा बरफ की पोटली दस-बारह मिनट रख कर उठा लें। इस प्रकार आवश्यकता के अनुसार दिन में कई बार किया जा सकता है। हाथ पैर गरम पानी से धोये जाए। तीन दवाइया डाक्टरी में और चार देशी चिकित्सा में हृदय रोग के लिए प्रसिद्ध हैं। डाक्टरी में डीजीटेलिस, स्पिरिट एमोनिया एरोमेटिकस, ब्राण्डी, और देशी हिकमत में अकीक भस्म, मोती भस्म अर्जुनारिष्ट और कस्तूरी। डाक्टरी औषधिया प्रयोग करने की रुचि हो तो नियमपूर्वक अपने डाक्टर से सलाह लेकर उनका सेवन करें। देशी चिकित्सा के लिए अच्छा वैद्य न मिले तो अर्जुनारिष्ट, अकीक, मोती और कस्तूरी चारों भरोसे की हैं। (क) कस्तूरी तो उस समय दी जाती है जब दिल घुटने लगें, नाडी दुर्बल और ठण्डी दिखाई दे। ऐसे समय एक रत्ती बढिया नेपाली कस्तूरी दस पन्द्रह बूंद शहद में (यदि शहद नहीं तो खाड में) भली भाति मिलाकर चटा दें। कस्तूरी न हो तो ब्राण्डी का या शहद का चमचा चार गुना गरम पानी में मिलाकर पिलाया जा सकता है। गरम दूध या गरम चाय भी काम कर जाते हैं। अकीक और मोती ठण्डे हैं, हृदय को क्रमश बलवान बनाने के लिए सेवन किये जाते हैं। बहुत ही अच्छा लाभ इनसे मिलता है। (ख) एक तोला अकीक की डली के ऊपर नीचे एक पाव गुलनीलोफर गूधकर रखकर प्यालियों में बन्द करके एक बोरी उपलों में आच दें। अकीक पीसने योग्य हो जायगा। गाजर या सेब के रस में सान कर टिकिया बनाए, सुखाकर पहले प्रकार दो आच फिर दें, बस तैयार है। प्रात साय दो दो रत्ती गाजर के मुरब्बे के साथ अथवा आवले के मुरब्बे के साथ दें। (ग) एक तोला बढिया मोती न घिसने वाले खरल में डालकर केवडा की रूह एक बोतल रगड २ कर खपा दें। बस तैयार है, १-१ रत्ती ऊपर लिखे अनुसार दें।

दिल की बीमारी जोर पकड़ जाय तो हाथ पैर और मुंह पर शोथ (सूजन) हो जाना मुख्य चिन्ह है। इससे चिन्ता अधिक हो जाती है, किन्तु घबराना न चाहिए। हृदय के स्वास्थ्य की ओर पलटा खाते ही शोथ मिट जाती है। उस सूजन की अलग (लाक्षणिक) चिकित्सा बहुधा सफल नहीं होती। हृदय के लिए भीतरी चिकित्सा ही पर्याप्त है।

मनुष्य के शरीर में हृदय एक बहुमूल्य वस्तु है। मनुष्य के जीवन में तथा सम्पूर्ण संसार में हृदय ही तो है, जिस पर सारे सुख-दुःख, गुण-अवगुण, जय-पराजय, हँसना रोना और सब कुछ निर्भर है। यह हृदय मांस का लोथड़ा भी है, और अनुभव तथा इच्छाओं का एक बहुमूल्य सूक्ष्म-तत्व भी है। इसमें शारीरिक और मानसिक दोनों शक्तियां हैं। बहुत प्रयत्न से इसकी हर प्रकार से रक्षा करना आवश्यक है।

पाचन-प्रणाली

जो भोजन मुख में डाला जाता है, उसे पहले दांतों से चबाया जाता है। उस समय जीभ के नीचे इसके मूल में फैली हुई छोटी-छोटी गिलटियों द्वारा थूक (लार, Saliva) निकल २ कर उसमें मिलता जाता है। यदि भोजन भली भांति चबाया जाय और थूक भली भांति मिल जाय तो चौथाई से अधिक पचने का कार्य मुख में ही पूरा हो जाता है। परन्तु बहुत कम लोग हैं जो भली भांति चबाने और थूक से लाभ उठाने का ध्यान रखते हैं। परिणाम यह होता है कि प्रकृति ने भोजन पचाने का जो प्रबन्ध प्रदान किया है उसके विरुद्ध व्यवहार करके हम अपने स्वास्थ्य के स्वयं शत्रु बन जाते हैं। सोडाबाईकार्ब या सोडा वाटर जो कि पाचन के लिये पिया जाता है, मुँह की लार (थूक) वही वस्तु है। बल्कि अधिक प्राकृतिक और अधिक शुद्ध। हमें प्रकृति के इस प्रबन्ध से अवश्य लाभ उठाना चाहिए। एक और बात है, यदि

आप किसी शोर्बा, रसा, छाछ, दूध, चाय आदि से रोटी चावल आदि खाएंगे तो वह तुरन्त नरम होकर दांतों और थूक के काम को बिलकुल अवसर न देंगे और भोजन ५, ७ बार मे मुंह मारकर ही शीघ्र से शीघ्र गले के नीचे उतर जाएगा। अतएव प्रकृति के प्रबन्ध के अनुसार जो सबसे अच्छा उपाय है वह यह है कि कोई अन्य माध्यम (दाल, शाक, कढ़ी आदि) मिलाये बिना रोटी या चावल यों ही खाए जाए और खूब चबाकर खाये जाए, छाछ, दाल, शाक, शोर्बा आदि पहले पीछे या मध्य मे अकेले ही चमचे से ले लिए जाएं। इसके लिये आवश्यक है कि आटे और चावल मे थोडा सा नमक मिलाकर उन्हें पकाया जाय। बडा सुन्दर काम बन जायगा। लगे हाथों यह भी लिख दू कि आटे मे नमक डालना केवल स्वाद के लिए ही नहीं, अपितु स्वास्थ्य के लिये भी हितकारी है। कुछ परिवारों मे आटे मे नमक नहीं डाला जाता, यह ठीक नहीं। जो लोग अपने भोजन मे थूक सम्मिलित होने का अवसर नहीं देते वे अपच का शिकार होते है। एक अंग्रेज डाक्टर ने भोजन को भली भाति चबाने में इस प्रकार बल दिया है—

Chew your food well, Stomach has no teeth

अर्थात् भोजन को खूब चबा कर खाओ, पेट के दांत नहीं होते।

हाँ तो दाँतों से भोजन भली भाति चबाकर निगला जाता है और गले के रस्ते मेदा (Stomach) में पहुँचाया जाता है। मेदा के अन्दर झिल्ली मे एक प्रकार का नमक या तेजाब (Hydrochloric Acid) उत्पन्न होता है। साथ ही पेप्सिन और रेनट (Pepsin and Ranet) नाम के दो रस होते हैं, जो कि भोजन के साथ मिलकर उसे शीघ्र पचने योग्य बना देते हैं। इसके बाद भोजन बारीक होकर छोटी आन्तों (Small Intestines) मे आता है। मेदा और आन्तों के जोड के स्थान पर तिल्ली (Spleen) और जिगर (Liver) से भी रस आना रहता है। आंतें लगभग अगूठे जितनी मोटी होती हैं और पेट

पाचक अंगों का चित्र

मुँह

गला

टेंटुवा

अन्नप्रणाली

पित्ताशय

मेदा

यकृत (जिगर)

क्लोम

पक्वाशय

—यहा तिल्ली होती है।

—मसाना

बड़ी आँत

छोटी आँतों का गुच्छा

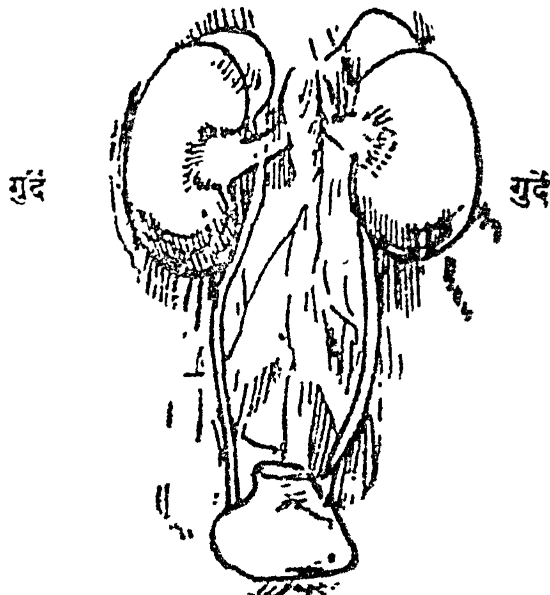
छोटी और बड़ी आत का जोड़

उपान्त्र (अपेंरिडक्स)

मलाशय

गुदा

मलद्वार



भीतर उनका २१ फुट का एक गुच्छा सा लपेटा हुआ पड़ा होता है। न आन्तों में भी एक रस उत्पन्न होता है, जो कि खारी होता है। ल्ली के नीचे लबलबा या क्लोम (Pancreas) होता है। इनसे नकले पाचक रसों में से कोई चिकनाई को, कोई प्रोटीन को, कोई ानी को, कोई दूध को, कोई अनाज को पचाते हैं। जब भोजन पच जाता है तो छोटी आन्तों की दीवारों में से शुद्ध रस चू जाता है। और वहां से एक नाली की राह जिगर में पहुँच जाता है। जिगर उस रस के सार को रुधिर में बदल देता है और पतला भाग गुर्दों में भेज देता है। गुर्दे कोई रही सही लाभदायक वस्तु उसमें पाते हैं तो उसे सम्भाल लेते हैं और रद्दी माल को मूत्र रूप में मसाने में भेज देते हैं, जैसा कि आगे कुछ स्पष्ट लिखा जायगा और इन सबके स्वास्थ्य के सम्बन्ध में आदेश किया जायगा।

तिल्ली भोजन पचते समय बढ़ जाती है और फिर छोटी हो जाती है। ज्वरों में, विशेषकर मौसमी ज्वर में, और बारी के ज्वर में यह बहुत बढ़ जाती है और चिकित्सा से ही ठीक होती है, अन्यथा ज्वर का भय बना रहता है।

पचा हुआ भोजन बड़ी आंतों में जाता है। यहाँ पहुँचने तक ठीक स्वास्थ्य वालों का तो केवल विष्ठा ही शेष रह जाता है। बड़ी आंत दाहिनी ओर नीचे से आरम्भ होती है और सीधी ऊपर को उठती है, फिर पसलियों के नीचे २ सीधी बाईं ओर को जाती है, वहाँ से सीधी नीचे को उतरती है और गुदा में समाप्त हो जाती है।

जहाँ छोटी आँत से बड़ी आँत का जोड़ है, वहाँ एक छोटा सा अपेण्डिक्स (Appendex) या बढ़ाव होता है। अपेण्डिक्स (उपान्त्र) का उपयोग अभी नहीं जाना जा सका, क्योंकि जिन लोगों का यह अंग काट दिया गया, वे आराम से रहे हैं। आशा है शीघ्र उसका पता लग जायगा। जब अजीर्ण अपचन आदि के कारण कोई कठोर मल

उपान्त्र में एकत्रित हो जाता है तो यह सूज जाता है, बहुत दर्द करता है। यह एनीमा, टकोर और निम्न औषधि से ठीक होता है। कई बार आपरेशन की आवश्यकता होती है और इसे काट कर अलग कर दिया जाता है। इस रोग का नाम अपेण्डिसाईटस (Appendecitus) है। पहले यह रोग किसी २ को ही होता था, किन्तु आजकल भोजन की गरिष्टता और अनियमितता के कारण बहुतों को होता है।

नुस्खा विलायती या ठीकरी नौशादर, नमक, सोडा, काली मिरच, पिप्पली आधा २ तोला मिला लें। १-१ माशा ४ बार दिन में गर्म पानी से। पथ्य—दही का निचडा पानी, निम्बू गर्म पानी में, चाय, उबली मछियों का पानी, दूध फाडकर उसका पानी।

मेदा (आमाशय)

पाचन अगों में वर्णित थूक या लार के खारी रस में भली भांति सना हुआ भोजन जब मेदे में पहुँचता है तो वहां उसका तेजाबी रस उस भोजन में मिलना आरम्भ हो जाता है। यह काम आधे घण्टे तक होता है, इसके बाद बन्द हो जाता है। जैसा कि पीछे लिखा है, मेदे के दांत नहीं होते जिससे कि वह अपने भीतर आये हुए भोजन को बारीक करके चबा सके, मेदे में एक खास तरह की बहुत हल्की गति (हलचल) होती है। जिसमें मेदा नामालूम-सा सिकुड़ता और फैलता है। इसी गति और तेजाबी रस के प्रभाव से मेदे में पाचन क्रिया होती रहती है। इस क्रिया में बिगाड हो जाने के सात कारण हुआ करते हैं—सैर व्यायाम न करना, अधिक खा जाना, खारी खट्टी वस्तुओं का अधिक सेवन, चिकना और भारी भोजन बहुत कर लेना, बरफ और चाय का अधिक सेवन, खाने के साथ पानी अधिक पीना और रात को भोजन करते ही सो जाना। इसके सुधार का प्रथम उपाय यह है कि ऊपर की सब त्रुटियां दूर कर दी जायें।

उपवास बहुत अच्छी चीज है, पाचन का कोई भी विकार हो,

उपवास करके पाचक अंगों को कुछ देर विश्राम देने से वे अपना काम भली भांति करने लगते हैं। औषधियों में पहले खाने वाला सोडा (Soda Bicarb) प्रयोग में लायें, खाना खाने के बाद एक छटांक भर पानी में दो माशे (तीन ग्रेन) सोडा घोलकर पी लें। सम्भव है, कुछ दिन के प्रयोग से आराम आ जाय। नहीं तो फिर नीम्बू पाव भर गरम पानी में निचोड़ कर पियें अथवा नौसादर दो रत्ती एक छटांक पानी में या गन्धक का तेज़ाब चार बूंद दो तोला पानी में डाल कर पियें। ये बिलकुल सादे सादे इलाज हैं जिससे लाभ की आशा हो सकती है। अधिक संकट के समय अपने स्थानीय चिकित्सक से सम्मति लें। भूल न जाएँ कि पाचन की किसी भी क्रिया में बिगाड़ आ जाने पर भोजन में सुधार और उपवास अति लाभदायक हैं। उड़द की दाल, रबड़ी, हलुआ, मावा (खोआ), चिकनाई, मिठाई, कचालू, मांस की बोटी आदि गरिष्ठ भोजन त्याग दें। मेदे के बिगड़ने पर औषधि की अपेक्षा भोजन का संयम अधिक लाभदायक है।

यकृत (जिगर)

पढ़े-लिखों में जिगर का अंग्रेजी नाम लिवर (Liver) अधिक प्रसिद्ध है। ऐसा हो भी क्यों न, लिवर की खराबी वर्तमान युग की सभ्यता का सबसे बड़ा प्रसाद है। वर्तमान सभ्यता में हम हिन्दुस्तानियों के जीवन में अंग्रेजियत का भारी हाथ है। यह एक मानी हुई बात है कि शिष्य गुरु से बढ़ जाया करते हैं। अंग्रेज तो पहले ही लिवर के हाथों तंग थे, उनके शिष्य हिन्दुस्तानियों ने उनसे भी बढ़ चढ़कर कुपथ्य किये और जिगर का रोना रोने में अपने गुरुजनों से भी आगे बढ़ गये। जिसे देखो उसे ही अपने लिवर से शिकायत है।

अंग्रेजी में एक कहावत है जो प्रश्नोत्तर के ढंग पर है—

Is life worth living ?

Yes ! it depends upon the liver.

क्या जीवन में कुछ आनन्द है ?

हाँ यह सब कुछ जिगर पर निर्भर है।

इससे आप भली भांति अनुमान कर सकते हैं कि जिगर कितना महत्त्व रखता है। मुझे एक ओर भी कहावत लिखने की आज्ञा दीजिये ताकि इस महत्त्व को पाठकों पर और अधिक स्पष्ट कर सकूं—

Life, Love and Liver are inseparably tied togather

अर्थात् जीवन, प्रेम और जिगर इस प्रकार परस्पर बंधे हुए हैं कि ये अलग नहीं किये जा सकते। जिसका जिगर खराब उसकी जिन्दगी बरबाद, जिसकी जिन्दगी बरबाद उसके लिये प्रेम वैसा ही है जैसे भैंस के लिए बीन बन्दर के लिए अदरक, गेंडा के लिये साबुन और सांड के लिये फुरेरी। सहस्रों वात्सल्य-पूर्ण माता-पिता, प्रेम करने करने वाले मित्र, हर वार मुस्करा कर मिलने वाले पडोसी, कृपादृष्टि रखने वाले अफसर, एक-एक अदा पर मर मिटने वाले पति और प्रेम की मादकता से सराबोर पतिव्रता देखने में आई। जिनके जिगर में बिगाड आते ही काया ही पलट गई। उनके दिल और दिमाग में कोई ऐसा विष प्रवेश कर गया कि न वह प्रेम, न स्नेह, न हंसी, न मजाक, न कोई मिल बैठना, न कोई आनन्द उपभोग, न सेवा, न सत्कार। अब तो तनिक सी बात पर नाक सिकुड जाती है, माथे पर त्योरी चढ जाती है। उसकी इच्छा के विपरीत तनिक भी काम हुआ कि वे काटने को दौडे। यह जिगर तो कोई बुरी बला निकला, यह तो मनुष्य को बुरी तरह नचाता है। जिगर ठीक काम करता रहे तो मनुष्य मनुष्य है, नहीं तो पाजामा। आओ, अब जरा निश्चय करें कि जिगर को इतना महत्व क्यों प्राप्त है।

रक्त के प्रत्येक कण को कम से कम तीन वार प्रति घण्टा जिगर में से अवश्य गुजरना पडता है। जिगर में ऐसा रस विद्यमान रहता है

जो हर प्रकार के विष को बेकार (Neutralise) कर देता है। यदि जिगर थोड़े समय के लिए भी इस कर्तव्य से मुंह मोड़ ले तो हमारा रुधिर विषैला हो जाय, जिसका प्रभाव धीरे २ मनुष्य को मार देता है।

वह अवस्था लेते हैं जब भोजन मेदे से नीचे आता है। तब जिगर का पाचक रस पित्त (Bile) उसमें मिलकर उसे बहुत हद तक पचा देता है और यह आंतों में जाकर पूरा पच जाता है। परन्तु अभी वह भोजन रक्त में परिवर्तित नहीं हुआ। आंतों से भोजन का पचा हुआ अच्छा भाग एक पतले दूधिया रस के रूप में सबसे पहले जिगर में आता है, यहाँ उसके समस्त मल साफ़ किये जाते हैं और रक्त का लाल रंग उसे मिलता है। यदि हमारे दुष्कर्मों, कुपथ्यों और कुरीतियों के कारण अथवा मलेरिया आदि किसी रोग के कारण जिगर की मशीन बिगड़ गई है तो रक्त जिगर में से मैल समेत निकल आता है और सम्पूर्ण शरीर में उसी दशा में घूमता रहता है तथा विष बखेरता फिरता है। मन और स्नायुओं (Mind and Nerves) पर भी उसका विषैला प्रभाव पड़ता है। इससे मनुष्य कुछ चिड़चिड़ा सा हो जाता है। फिर बस ईश्वर दे और मनुष्य सहे। चिड़चिड़ा दिमाग़ न मित्र देखता है, न शत्रु, न पति, न पत्नी, न बाप, न बेटा। जो आगे आया उसी को झाड़-फटकारा। आशा है, अब यह बात पाठकों की समझ में भली भांति आ गई होगी कि 'जीवन, जिगर और प्रेम' किस प्रकार एक दूसरे से बंधे हुए हैं, और जिनका जिगर स्वस्थ नहीं वे किस प्रकार जीवन को बेगार समझते हैं और पूछते हैं—Is life worth living ? क्या इस जीवन का कोई लाभ है ?

अब यह देखना है कि शारीरिक दृष्टि से अन्य अंगों पर जिगर की खराबी का क्या प्रभाव है ? जब जिगर में से पाचक रस पित्त (Bile) हमारे भोजन के साथ नहीं मिलता तो पेट में अफ़ारा और भारीपन हो जाता है, पीड़ा रहने लगती है, भोजन का शक्तिवर्धक भाग

भली भांति अलग नहीं होता। परिणाम यह होता है कि बहुत ही थोड़ा रक्त उत्पन्न होता है। सारा शरीर रक्त की तरावट की कमी से ऐसे सूखने लगता है, जैसे जलवृष्टि की कमी के कारण खेती सूखने लगती है। यही जिगर का पाचक रस खराब होकर छाती की जलन, मुह का कड़वापन, खट्टी डकार, कड़वी पीली क और हरे पीले दस्तों का कारण बनता है। पित्त (Bile) का रंग पीला होता है। यह एक पतली सी नाली (Bile Duct) के मार्ग से मेदा और आंत के जोड़ में खाने के साथ मिलता है। जब पित्त में बिगाड़ होता है तो वह रक्त में मिलने लगता है और उसे पीला कर देता है। इस प्रकार पाण्डु रोग (पीलिया) का कारण बनता है।

अब यह देखना है कि जिगर क्यों खराब होता है और उस खराबी को किस प्रकार दूर किया जा सकता है।

हम बेसमझी से समझ बैठते हैं कि हमारा शरीर सुदृढ़ है। हम जो चाहें सो पियें, जिस चीज को जी चाहे खायें। दिन-दिन भर चरते रहें, खूब घी खायें, मिठाइयाँ खायें, अण्डे मांस खायें, दावतों और पारटियों में जो कुछ आगे आये चट कर जायें, घर में भांति २ के भोजन बनें, शराब, तम्बाकू, कहवा, चाय, बरफ, खटाई, मिठाई, सारांश यह कि किसी भी चस्के से हमारा यह दो इंच चौड़ा और चार इंच लम्बा जीभ का लोथड़ा वंचित न रह जाय।

इतने अल्लम-गल्लम को पचाने के लिए व्यायाम आदि की कोई आवश्यकता न समझना, इसके अतिरिक्त मेदा के वर्णन में लिखी हुई अन्यान्य भूलें करना हमारा स्वभाव बन जाता है। किन्तु यही भूलें और खराबियाँ हमारे जिगर की मशीन के सत्यानाश का कारण बनती हैं। (मेदे के वर्णन में लिखे सात कारणों को ध्यान से पढ़े।) इन सब विकारों से निर्धन लोग बहुधा बचे रहते हैं। एक नवाब साहब की बेगमें (रानियाँ) जब मिल बैठतीं तो जिगर की बातें करतीं—'मेरा

जिगर बढ़ गया, तेरा जिगर ठीक काम नहीं करता, उसका जिगर भारी मालूम होता है, इसका जिगर दर्द करता है आदि आदि।' एक दासी नित्य यही चर्चा सुनती और हैरान होती कि आखिर यह जिगर क्या बला है? बहुत झिझकते हुए एक दिन बड़ी नम्रता के साथ उसने प्रार्थना की "हजूर! आप हर समय जिगर की चर्चा करती हैं, क्या मेरा भी जिगर है?" एक वृद्धा रानी ने उसे समझाया कि "तुम सुबह से रात तक मेहनत करती हो, तुम भला जिगर की बीमारी क्या जानो? यह रोग तो अमीरों का रोग है, जिन्हें खाने और सोने के सिवाय और कोई काम नहीं। जिगर तो सबके अन्दर होता है, लेकिन मेहनती आदमियों के जिगर ऐसे नियम पूर्वक अपना काम करते हैं कि मालूम ही नहीं होता कि जिगर है भी कहीं या नहीं?" आरामतलब और गरिष्ठ भोजन करने वालों तथा बार २ खाने वालों का जिगर इस प्रकार कलबला उठता है जिस प्रकार ऊंट जब कि उसे खूब लाद दिया जाता है।

अच्छा, अब और अधिक देर नहीं करते, जिगर के रोगों की चिकित्सा लिखते हैं। 'उपवास, हलका भोजन, दो भोजनों के बीच में समय का काफी अन्तर, भोजन के एक दो घण्टे बाद तथा अन्य समय पर अनेक बार पानी पीते रहना, यही जिगर की सर्वोत्तम चिकित्सा है। पालक, मेथी, बथुए का साग, करेला, टमाटर, दलिया, दूध, दही, छाछ, सन्तरा, अनार जिगर के लिए अति उत्तम हैं। पूर्व लिखे हुए सात कारणों से बचें जो अजीर्ण उपजाते है। घी, उड़द की दाल, भिंडी कचालू, माँस की बोटी, मैदा, मावा, हलवा बंद कर दें। भोजन करने के पीछे एक मील भर चल फिर लिया करें। साग भाजी में अदरक और काली मिरच डालना तथा भोजन करने के पीछे हथेली भर मीठी सौंफ चूस लेना बहुत हितकारी है। २ रत्ती नौसादर दो घूंट पानी में घोलकर पी लेना लाभदायक है। घीकुवार छील कर और नमक मिले

पानी मे भली भाति धोकर काट कर उसकी तरकारी पकाकर खाना जिगर के लिए बहुत हितकारी है। अनीमा आयुर्वेदिक, यूनानी और डाक्टरी मे बहुत लाभदायक माना गया है। सप्ताह मे दो-चार बार आध सेर पानी का एनीमा आतों के मैल को साफ करता है, उस सफाई का सम्वाद तत्काल जिगर को पहुँचता है और उसके कार्य मे फुर्ती आ जाती है, उसका मुख्य पाचक रस पित्त अच्छी मात्रा मे निकलने लगता है जो कि अपने पाचक गुणों के अतिरिक्त हर प्रकार के भीतरी विषों को हानि रहित (Neutralise) करने की शक्ति रखता है। अच्छा, पहले औषधि और एनीमा के बिना यत्न करें। दो तीन दिन, जितना सहन हो सके कुछ न खायें, केवल पानी पियें। पहले छ सात घण्टे पीछे भूख लगेगी, उसकी चिन्ता न कर। वह स्वभावत लगती है जब कि भोजन करने का बधा हुआ समय आता है। पीछे तो उपवास से शरीर मे एक आनन्द सा आ जाता है। उपवास के द्वारा एक तो भीतर पडा हुआ भोजन कण कण करके भस्म हो जायेगा। इसके पीछे कुछ दिन के लिए केवल दूध, साग, फलों के रस सेवन करे, पीछे लिग्ध भोजन आरम्भ कर द। इस क्रिया से जिगर जवान हो उठेगा, फिर सावधानी से रहने से आपके अन्तिम सास तक आपकी सेवा करेगा।

तिल्ली

तिल्ली का वर्णन पीछे आ चुका है। यह दाहिनी पसली के नीचे होती है। रुधिर की वह शक्ति जो कि रोगों को दबाये रखती है, इसी के बल से बढती है। मौसमी ज्वर की इस पर विशेष चोट पडती है। मौसमी ज्वर के बाद लोगों की तिल्ली बहुधा बढ जाती है, जो कि उसके काम मे विघ्न डालती है। आवला, नीम्बू, गलगल या आक (मदार) के पत्तों का अचार तिल्ली के लिए लाभदायक है। आक के पत्ते बिना धोये-पोंछे पचास के करीब लेकर इस प्रकार करें—

पहले एक पत्ता हांडी में रखकर ऊपर आधा तोला नमक छिड़क दें फिर दूसरा पत्ता रखकर नमक छिड़क दें इसी प्रकार हर बार पत्ता रखकर नमक छिड़कते जायें। इस प्रकार सारे पत्ते हांडी में भर दें और उसका मुँह मिट्टी से बन्द कर दें। अब उसे दस सेर उपलों की आंच दें और ठण्डा होने पर निकाल लें। प्रातः सायं डेढ़ २ माशा यह चूर्ण जामुन के एक छटांक सिरके के साथ खायें। सिरका न मिलने पर पानी से खायें। जामुन का सिरका बहुत गुणकारी है। चक्की पीसने का साहस कर सकें तो जिगर और तिल्ली के लिए परम हितकर है।

क्लोम

तिल्ली के नीचे क्लोम या लिबलिबा (Pancreas) रहता है जिसके कार्य में विकार आ जाने से मधुमेह (मूत्र में मीठा आने) या ज्याबीतस (Diabetes) रोग हो जाता है। इसका जिगर और लहू से घना सम्बन्ध है। लहू में एक विशेष प्रकार की शक्कर एक निश्चित मात्रा में रहती है। जिगर और क्लोम इस मात्रा को नियमित (Regulated) रखते हैं। पर जब कुपथ्य के कारण ये दोनों अंग दुर्बल हो जाएं तो लहू में शक्कर बढ़ जाती है। कुछ गुर्दों के रास्ते मूत्र में मिलकर भी निकलने लगती है। यदि मकौड़े और चींटियां पास हों तो ऐसे मूत्र पर इकट्ठी हो जाती हैं। मूत्र बार २ और अधिक मात्रा में आने लगता है। प्यास भी बार २ लगती है। इस रोग का विस्तृत वर्णन आगे किया जायगा।

छोटी आंतें

जाभ के नीचे की गिल्टियों, मेदा, जिगर, क्लोम और तिल्ली के खारी तथा तेजाबी पाचक रसों की प्रक्रिया से भोजन बहुत कुछ पच जाता है, किन्तु अभी वह इस योग्य नहीं होता कि उसका रस रुधिर या शक्ति में परिवर्तित हो सके। इसे छोटी आंत में आकर

इस २२ फुट लम्बे तग रास्ते मे से होकर गुजरना पड़ता है। इन आंतो मे एक अज्ञात सी हलचल होती है जो भोजन को आगे सरकाती जाती है। यहा आंतों की दीवारों से एक क्षारीय रस भी साथ मिलता जाता है, और भोजन पच कर उसका सार आंतों के सूक्ष्म छिद्रों से चूकर पतली २ नालियों द्वारा जिगर में पहुँचता जाता है। यहा तक कि आंतों के अन्तिम सिरे पर पहुँचते २ बहुत ही थोड़ा कोई काम का अश रह जाता है। वहा पहुँचा हुआ अधिकाश तो रद्दी और बेकार अश ही होता है, जिसे विष्ठा, मल या टट्टी कहते हैं।

आतें कच्चे भारी और उचित मात्रा से अधिक भोजन को पचाने मे बहुत कष्ट अनुभव करती हैं। मनुष्य की युवावस्था मे तो आतें भी जवान होती हैं और जवानी दीवानी के अन्धे धक्कों का सामना किये जाती हैं, किन्तु नित्य की अनियमितता, असयम और कुपथ्यों के आगे अन्त को हार मान जाती हैं, और मनुष्य उदर-रोगों मे इतना फस जाता है कि फिर मृत्यु ही उसके सकट काटने में सहायक होती है। डाक्टर हकीम केवल औषधियों का आश्रय लें तो बहुत असफल ही होते हैं। हा! एक उपाय स्वास्थ्य-सुधार का हो सकता है, सम्पूर्ण चटोरपनों को छोड़ छाड कर सयम का सहारा लिया जाय। मशीन के पुरजे के भांति नियम मे बंध जाए, रूखा-सूखा साग, सब्जी, मोटे आटे की रोटी, पुराने चावल, दलिया, दूध, दही, छाछ, नीम्बू मे से जो जितनी मात्रा में और जितने अन्तर से खाना अनुकूल पड़े वैसे ही खायें। सैर, आराम, जागना, लेटना और सोना समय के नियम मे रक्खे जाए। आठों पहर सावधानी रक्खी जाय कि क्या २ अनुकूल आता है और क्या २ प्रतिकूल। फिर इसके अनुसार कार्य-क्रम बना ले। इस सारे प्रयत्न में दिल और दिमाग को चिन्तित न होने दे। साहस के साथ रोग का मुकाबला और सामना करे। यह नहीं कि—
"मजे हमने उड़ाए हैं, मुसीबत दूसरे झेलें।"

हलवा, मिठाई, खोआ, मावा, बरफ, चाय, मांस की बोटी, उड़द की दाल, कटहल, कचालू, मिर्च-मसाले और दूसरे जीभ के चटोरपने को छोड़ दें। अपने शुभचिन्तक वैद्य से सलाह लेते रहें। औषधियों की सहायता कम ही लें, पाचन शक्ति के बिगड़े हुए रोग अधिकतर संयम और रोगी की अपनी नियमितता से ठीक होते हैं। जो डाक्टर वैद्य आपको औषधियों पर डाल देता है तथा पथ्य और संयम पर बल नहीं देता, साथ ही भोजन के सम्बन्ध में आदेश देने में अपना बहुमूल्य समय व्यय नहीं करता, वह इस मझधार में से आपको नहीं निकाल सकता। ऐसी दशा में रोग बढ़कर आंतों में गिलटियां और आंतों के क्षय की अवस्था पर पहुँचता है।

आंतों के रोग में भोजन का आदेश ऊपर दिया जा चुका है। इसके अतिरिक्त दालों में मूंग या मसूर की पतली और अच्छी गली हुई दाल थोड़ी मात्रा में खा सकते हैं (१) अदरक और काली मिर्च हर साग सब्जी में डालें। (२) पानी के बदले सौंफ का अर्क कुछ दिन तक पिया जाय तो बहुत लाभ करता है। सौंफ के अर्क को हम औषधि में नहीं गिनते। (३) सौंफ, अजवायन, इलायची और गुलाब अर्क एक २ पाव लेकर मिला लें। दोनों समय भोजन करने के एक घण्टा पीछे पूरा एक पाव पी लें। अन्न के स्थान में दूध, छाछ पर कुछ दिन निर्वाह कर सकें तो बहुत अच्छा है, अन्यथा थोड़ी मात्रा में दलिया, साबूदाना या मूंग चावल की पतली खिचड़ी खा सकते हैं। (४) सोंठ का एक छटांक चूर्ण लेकर उसमें आधा तोला गाय का घी मिलाकर पानी से गूंधें और तवे पर थोड़ा सा घी डालकर आध-आध तोले की पतली टिकियां सेंक लें। भोजन करने के पश्चात् आधा टुकड़ा नमक लगाकर खा लें। (५) गाय और बकरी का दही आंतों के लिए परम हितकारी है, इसे नीचे लिखे रूपों में लिया जा सकता है। ध्यानपूर्वक परीक्षा करें कि किस रूप में दही आपको सबसे अधिक अनुकूल आती है, फिर उसी

के अनुसार प्रयोग करें —मीठा दही, नमक काली मिर्च पड़ा दही, शक्कर अथवा खाँड पड़ा दही, दही की लस्सी (छाछ), नमक काली मिर्च पड़ी हुई अथवा मीठा पड़ी हुई लस्सी, सोंठ पड़ी हुई लस्सी। (६) सारे पेट पर रात को या दिन को पर्याप्त समय तक आटे, गुड़ और तिल के तेल का हलुआ बाँधे रखना। (७) ऐण्टीफ्लोजिस्टीन या ऐण्टीलेमीन की पेट पर पट्टी रखना हलुए से अधिक गुणकारी है, पर महँगी बहुत है। अच्छा ऊपर लिखे हलुवे में ३ माशे एलुआ मिला लें, चोखा काम बन जायगा।

अपेण्डिक्स (उपान्त्र)

छोटी आँतों में से भोजन बड़ी आँतों में आता है। छोटी आँतों और बड़ी आँत के जोड़ पर एक तनिक सा अंगुली समान बढ़ाव है, जैसा कि पहले लिखा जा चुका है। इसमें किसी प्रकार का मल जमा होते ही यह सूज जाती है और पीड़ा के मारे निढाल व बेहाल कर देती है। इस रोग का नाम अपेण्डेसाइटस (Appendcitus) है। पुरानी यूनानी और आयुर्वेदिक चिकित्सा में इसका नाम नहीं आया। पहले यह जानना चाहिए कि जो पीड़ा हो रही है वह सचमुच अपेण्डिक्स में है अथवा कहीं और? दाहिनी टाँग के बिलकुल ऊपर हड्डी का सिरा जहाँ है वहाँ उँगली रक्खें, दूसरी उँगली ठीक नाभि पर रक्खें इन दोनों उँगलियों के मध्य लकीर खींचें। इस लकीर के ठीक मध्य में जो स्थान है वहाँ अपेण्डिक्स है। यदि दबाने से पीड़ अनुभव हो तो यह अपेण्डिसाइटस का रोग है। एक छटाँक अमलतास का शुद्ध गूदा ताजा निकाल कर उसमें एक तोला सौंफ मिला कर उसे आध सेर पानी में पकाए। जब आध पाव रह जाय तो छानकर पी लें इससे कोष्ठ शुद्ध होगा। इसके बाद एक-एक घण्टा पीछे एक-एक छटाँक चौअर्कों में दो-दो रत्ती नौसादर और एक-एक रत्ती हींग मिला कर पीते रहें। कुछ काल में आराम हो जायगा। पेट पर (अपेण्डिक्स

के स्थान पर) चौपरता कपड़ा पानी की भाप से गर्म करके बार २ रक्खें। दो २ घण्टे बाद आध २ घण्टे के लिये सेंक करें। अनीमा इस रोग के लिये बहुत गुणकारी है। भोजन—दूध, चाय, चने या मूंग का पानी।

बड़ी आंत

यह दाहिनी ओर अपेण्डिक्स से आरम्भ होकर ऊपर जाती है। फिर दाहिनी पसली के नीचे से प्रारम्भ होकर बाईं पसली के नीचे पहुँच जाती है। फिर सीधी नीचे की ओर उतरती है और गुदा-द्वार पर समाप्त हो जाती है। कब्ज़ इसी आंत में हुआ करता है। बवासीर भी इसी आंत के बिगाड़ का परिणाम है। भारी या बासी भोजन, बहुत चिकना भोजन, मैदे के आटे की रोटी, मांस की बोटी, उड़द की दाल, हलवा, खोआ (मावा), रबड़ी आदि का अधिक खाना और एक ही बार में बहुत तरह की खट्टी मीठी-नमकीन-चरपरी चीजें इकट्ठी और अधिक मात्रा में खा लेने और फिर उनके न पचने पर बार २ जुलाब की औषधियाँ लेने से बड़ी आंत की क्रिया रुक जाती है। इसका उपचार—उपवास, भोजन का संयम, एनीमा और सेंक है। आगे 'मल-त्याग और स्वास्थ्य' के प्रकरण में अधिक विस्तार से लिखा है, ध्यानपूर्वक पढ़ें।

गुदा (मल-द्वार)

ऊपर लिखा है कि जहाँ बड़ी आँत समाप्त होती है उस स्थान का नाम गुदा है। यहाँ से खाए-पिए के मैल का निकास होता है। विष्ठा का ठीक रूप तो यह है कि नली के समान बंधा हुआ आए और शौच के ऊपर बैठते ही सब का सब इकट्ठा आ जाये। न बहुत कड़ा हो न पतला, न बल लगाना पड़े और न अधिक समय तक बैठना पड़े। परन्तु आजकल अधिकांश का जीवन अनियमित है, भोजन और व्यायाम में कोई नियम पालन नहीं है, इसलिए बहुधा लोगों को कब्ज़ की शिकायत रहती है। कब्ज़ के कारण रक्त का दौरा उस प्रदेश में ठीक न होने से वहाँ के चर्म, मांस, नस और नाड़ियाँ साधारण स्वास्थ्य से वंचित रहती

हैं। साथ ही कब्ज के कारण अधिक समय तक शौच के लिए बैठना पड़ता है और बल भी लगाना पड़ता है। इस कारण गुदा द्वार चक्र के अन्दर और नीचे बाहर की ओर बढ़ाव से हो जाते हैं जिनमें से कोई जौ के आकार, कोई मुनक्के के आकार और कोई मटर या मसूर की दाल के आकार के होते हैं, इनको अर्श, बवासीर या मोहक (मस्से) कहते हैं। कई अवस्थाओं में इनमें रक्त आता है और कई अवस्थाओं में इनमें केवल खुजली होती है। ऐसी अवस्थाएं भी बहुधा होती हैं जबकि इन मस्सों में पीड़ा होती रहती है। कब्ज में जोर पड़ने से मस्से फूल जाते हैं। और फिर रक्त, पीड़ा अथवा खुजली आदि में बहुत वृद्धि हो जाती है। बहुतों ने आपरेशन द्वारा इनको कटवा दिया, किन्तु भोजन के और व्यायाम की कमी के कारण वे फिर हो गये। जबतक रोग की जड़ को न पकड़ा जाय, और जिस कारण यह हुआ है उसको दूर न किया जाय तब तक अर्श (बवासीर) से सर्वथा मुक्ति पाना असम्भव है। जुलाब और अजीर्ण नाशक औषधियां सब बेकार हैं, मस्सोंपर लगाने की मरहमें भी बेकार हैं, क्योंकि स्थाई लाभ इस प्रकार नहीं हो सकता।

औषधियों द्वारा इस रोग को दूर करने से पहले निम्नलिखित आदेशों पर आचरण करें तो ७० प्रतिशत अवस्थाओं में औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। दो तीन दिन पूरा उपवास करें, केवल पानी पियें। तत्पश्चात् दो सप्ताह तक केवल छाछ का प्रयोग करें, किसी समय दूध भी पीते रहें। यदि छाछ और दूध पर निर्वाह करना कठिन जान पड़े तो केवल पालक, बथुआ, घीया, काली तोरई, गाजर, जिमींकन्द, परवल, शलगम या मूली की सब्जी खायें। गेहूँ, बाजरा, दालें मांस आदि सब बन्द। फलों में से नासपाती, सन्तरा, मुनक्का, पपीता, अंजीर खायें। तीन चार दिन चावल, रोटी, दलिया, पतली खिचड़ी सेवन करके फिर एक मास तक ऊपर लिखे हुए दूध सब्जी और ताजे फलों का सेवन करें। हल्का व्यायाम नित्य करें।

प्रश्न होगा कि जिनका कष्ट बढ़ा हुआ है वे क्या करें, जिससे तत्काल आराम हो। गर्म पानी का एनीमा करें, गर्म पानी के टब में इस प्रकार बैठें कि टांगें और छाती बाहर हों। नाभी के नीचे का भाग और जांघों से ऊपर का भाग पानी में डूबा रहे। इसे सिटज़ बाथ (Sitz Bath) कहते हैं। यह पीड़ा और खुजली वाली बवासीर में लाभदायक है। खूनी बवासीर (रक्तार्श) में खूब ठण्डे पानी का एनीमा और ठण्डे पानी का सिट्ज़ बाथ गुणकारी है। रक्त किसी प्रकार न रुकता हो तो रसौंत ४ रत्ती, प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि नागामृत आधी रत्ती में मिलाकर प्रातः सायं मक्खन में दे दिया जाय। तीन चार दिन में पर्याप्त लाभ दीखने लगता है। पांच छः दिन यह दवाई देकर फिर ऊपर लिखे पथ्यादि अनुसार रोग को पूरी तरह जीत लिया जाय। सारांश यह कि पहिला प्रयत्न औषधि के बिना होना चाहिये।

गुर्दे

गुर्दे हमारे शरीर में से विषों को निकालने का एक विशेष यन्त्र है। सूत्र भी हमारे शरीर में से गुर्दे बाहिर निकालते हैं। सूत्र क्या है? पानी में मिले हुए विषैले मल और बस। यदि यह विषैले मल चौबीस घण्टे हमारे शरीर में रुक जायें तो प्राणों पर आ बने। निचली कमर में रीढ़ के दायें बायें एक-एक गुर्दा लोबिया (रवां) जैसा करीब १०-१० तोले भारी होता है। हमारे खाए-पिए का पतला अंश जिगर में से होकर गुर्दों में आता है। उस पतले भाग में रक्त, नमक, खांड प्रोटीन आदि अनेक मूल्यवान वस्तुएं होती हैं; साथ ही पित्त (Bile) का मैल, तेज़ाब, मूत्राम्ल (Uric Acid), गन्दा मैला पानी और सड़ी-गली सेलें (Mucous Membrane and dead cells) आदि अनेक रद्दी और विषैली वस्तुएं होती हैं। गुर्दे एक फिल्टर (Filter) छननी (Seeve) या कीफ़ (घेरनी Funnel) का काम देते हैं। उनका यह काम है कि गलित मैले और विषैले अंश मिले हुए पानी को तो मूत्र

बना कर नालियों की राह मूत्राशय मे भेज देते है, और जो शरीर के काम आने वाले अश होते है उन्हे जिगर को लौटा देते हैं अथवा सीधा रक्त की नालियों मे मिला देते हैं। गुर्दे का एक काम रक्त को साफ करना भी है। ये रक्त के दूपित अश को मूत्र मे मिला देते है और शुद्ध अश को रक्त की नालियों मे दे देते हैं।

गुर्दे मल और विप को हमारे शरीर मे से निकालने के लिये विशेप रूप से बनाये गये हैं। यदि वे एक दिन भी अपना काम छोड दें तो वही विप हमारे लिये मृत्यु का कारण बन जायें। किन्तु ऐसा विकार कब हो सकता है ? जब गुर्दों को इतना अधिक काम से लाद दिया जाता है कि वह थकान से हैरान हो जाते हैं। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार कि आपके गले मे एक मन का लोहे का लगर डाल दिया जाय और फिर कहा जाय कि "जो आपके दिन भर के काम हैं उन्हें भी पूरे करते फिरो और उस बोझ को भी लादे फिरो।" अथवा एक इजन जिसकी शक्ति चालीस गाडिया खींचने की हो, आप उसके पीछे अस्सी गाडिया जोड़ दें। जिस प्रकृति ने गुर्दे बनाये थे उसे आशा थी और उसका अनुमान था कि आप मानुपी भोजन ही खायेंगे। प्रकृति ने गेहूँ, चावल, दाल, सब्जी, दूध, घी आदि भोजन मनुष्य के लिए बना दिये। किन्तु मनुष्य के चुलबुले पन ने अपने स्वाद के सन्तोप के लिये नाना प्रकार के भोजनों का आविष्कार किया और चाय, काफी, चाकलेट, बरफ, सोडा, मास, मदिरा, बीयर, तम्बाकू और नाना प्रकार के मसालों का, भोजन के नाम पर सेवन करना आरम्भ कर दिया, तो मनुष्य की मशीन, जिसमे इन सब के पचने और इन सबसे उत्पन्न विपों को निकालने का प्रबन्ध नहीं है, बिगड जाती है। हमारे चमडे मे पसीने के छिद्र गुर्दों की सहायता के लिये बनाये गये हैं, किन्तु जब तग पोशाक से हमारे चमडे को हवा नहीं मिलती तो उन स्वेद-छिद्रों की शक्ति कम हो जाती है। साबुन के अधिक प्रयोग से

उनमें खुश्की आकर उनका काम एक सीमा तक बन्द हो जाता है।

साधारणतया ऐसे बिगाड़ के अवसर आने से पहले प्रकृति मनुष्य को चेतावनी देती है। भूख, प्यास, मल, मूत्र या निद्रा में से किसी एक में बिगाड़ होते ही सिर में भारीपन, शरीर में सुस्ती, स्वाद में फीकापन या कड़ुवाहट आदि मालूम होने लगते हैं, जिसका स्पष्ट आशय यह होता है कि मनुष्य छान-बीन करे कि खाने-पीने में उससे क्या भूल हुई है। जो समझ गया और सचेत हो गया वह प्रत्येक संकट से सुरक्षित रहा। जो इस चेतावनी की परवाह नहीं करता और व्यसनों में लिप्त रहता है प्रकृति स्वयम् ही उससे भली भांति समझ लेती है। उसकी पहली चोट तत्काल या तो जिगर पर पड़ती है या गुर्दों पर। उस समय भी मनुष्य समझ सके, तथा कष्ट की चिकित्सा करवा ले, और अपना भोजन आदि अनुकूल बनाले, तो प्रकृति की ओर से इतना प्रबन्ध अवश्य है कि वह रक्त के द्वारा प्रत्येक अंग की छोटी-मोटी मुरम्मत (सुधार) कर देती है। इसके विपरीत यदि मनुष्य अपनी ढिटाई पर अटल रहता है अथवा साथ ही कोई फ्रूट-साल्ट, सोडा-सेलीसलास, चूर्ण हाजमा आदि का सेवन आरम्भ कर देता है, तो गुर्दे तो पहले ही दुःखी थे, अब औषधियों को पचाने का नया भार भी उन पर आ पड़ने पर वे हिम्मत हार कर बैठ जाते हैं और अपने स्वामी को Hopeless ढीठ जीव समझ कर कर्महीन हो जाते हैं, और सीमा से अधिक उत्पन्न विषों को निकालने से इन्कार कर देते हैं। तब वे विष सम्पूर्ण शरीर में फैल कर कई रोगों का और अन्त में मृत्यु का कारण बनते हैं।

उचित है कि इस प्रकरण में दिए गए लक्षणों के प्रकट होते ही प्रथम मशीन को कुछ दिनों के लिये पूर्ण विश्राम दिया जाय, उपवास किया जाय, फिर हलका भोजन थोड़ी २ मात्रा में खाया जाय, अर्थात् दूध, दही, उबले हुए शाक, उबले हुए चावल, उबले हुए गेहूँ या जौ

(अर्थात् जौ या गेहूँ का दलिया) आदि हल्के भोजन किए जाएँ। पानी भोजन के साथ तो कम पिया जाय, किन्तु एक दो घण्टे पीछे खूब पिया जाय, और दूसरी बार खाना खाने तक कई बार पिया जाय। इस प्रकार शरीर के मल और विष पानी में घुल घुल कर शीघ्र निकल जाएंगे। आरम्भ में बहुधा औषधि की आवश्यकता नहीं रहती। सैर, व्यायाम, लम्बी और गहरी सांसें, मन और मस्तिष्क का शान्त भाव और सद्गुणों का संचय, जैसे—सत्य व्यवहार, दया, प्रेम, स्नेह, सन्तोष और परिहास स्वास्थ्य के सुधार में सहायक होते हैं।

कई बार ऐसा भी होता है कि खाने पीने में असयम और असावधानी के कारण, गुर्दे में आते आते भोजन के सार में मिले हुए अनेक दूषित अंश रेत का आकार ग्रहण कर लेते हैं, और गुर्दे में पीडा का कारण बनते हैं। मूत्र भी रुक जाता है। कई बार वह रेत जमते २ बादाम या अखरोट के समान आकृति वाले पत्थर जैसा हो जाता है। इस रोग को पथरी कहते हैं। गुर्दे की पथरी बडी भयानक होती है। यदि अभी पत्थरी पूरी न बनी हो तो नीचे लिखी औषधियां बहुत गुणकारी सिद्ध होती है—हर प्रकार गुर्दे की पीडा और गुर्दे के रेत को दूर करती है—

(१) दारु हल्दी (रसौंत की पीली लकडी की जड) गोखरू, पिपला मूल, असगन्ध एक-एक माशा, सबके समान खाड। पीडा के समय इतनी इतनी औषधि दो दो घण्टे बाद दें। भोजन—दूध, चाय, मोठ, लोबिया, कुलथ या चने का रस, अण्डा, शहद, हरे पत्तों वाले शाक, घिया, पर्वल, पपीता अगूर का रस, आम। कुलथ की दाल का पतला रस सर्वोत्तम पथ्य है।

(२) छिलके सहित कच्चा परन्तु 'थोडे' जल वाला नारियल लेकर उसमे छोटा सा छेद करें और उसमें समुद्री या काला नमक भर दें। कपड-मिट्टी करके एक बोरी उपलों की आग दें। ठण्डा होने

पर निकाल कर कड़ा छिलका अलग कर नमक और नारियल की काली राख पीस लें। वह नारियल का नमक दो माशे, नौसादर दो रत्ती, संग यहूद २ रत्ती (मूली के पत्तों में रगड़ कर सुखा कर २० सेर उपलों में जलाया हुआ) मिला लें। पानी से यह और नं० १ बारी २ से दो दो घण्टे पीछे दें। बढ़े हुए रोग में आपरेशन से पथरी निकाली जाती है।

(३) गुर्दे की पीड़ा वाले रोगी निम्नलिखित चाय एक मास बराबर प्रातः सायं पीयें। फिर एक मास तक दिन में एक वार, फिर सप्ताह में दो दिन पीते रहें, तो सदा के लिए पीड़ा की सम्भावना न रहेगी। गोखरू १ तोला, हाऊबेर आधा तोला, कुलत्थ की दाल २ तोले, ३ पाव पानी में पका कर आधा पात्र रहने पर पी लिया करें।

मूत्राशय (मसाना)

नाभी के नीचे मूत्राशय है। यह मूत्र का भण्डार है। जब मूत्र गुर्दे से आकर अधिक इकट्ठा हो जाता है तो हमें मूत्र त्याग की इच्छा होती है। उस समय इच्छा होने पर मूत्राशय का निचला मुँह खुल जाता है और मूत्र जननेन्द्रिय के मार्ग से बाहर निकल जाता है। गुर्दे की पीड़ा और रेत के सम्बन्ध में जो आदेश दिए गए हैं वे ही मूत्राशय की पीड़ा और रेत के लिये समझे जायें। मूत्राशय की पथरी मुर्गी के अंडे के आकार तक की हो जाती है। गुर्दे की पथरी की अपेक्षा इसका निकालना कुछ सरल समझा जाता है, किन्तु है यह बुरा रोग। गुर्दे के वर्णन में बतलाई हुई सावधानी, चिकित्सा और भोजन से यह रोग बढ़ने नहीं पाता और धीरे २ चला जाता है। बढ़े हुए रोग में अपने समीपी हकीम वैद्य या डाक्टर की सलाह लें। अधिक विस्तार 'मूत्र और स्वास्थ्य' के प्रकरण में आगे पढ़ें।

रक्त

शरीर में रक्त बहुत पतली पतली नालियों में रहता है। इन

नालियों को नसें नाडिया या रगें कहते हैं। नसें दो प्रकार की होती हैं—एक वे जिनके अन्दर स्वच्छ रुधिर रहता है। उनका नाम धमनी है, अंग्रेजी मे इन्हें Artery कहते हैं। दूसरी वे जिनके अन्दर कुछ मैला रक्त बहता है। उनको शिरा कहते हैं। अंग्रेजी मे इनका नाम Vien है।

रक्त सदा बहता रहता है। रक्त को चलाने वाले अंग का नाम हृदय है। हृदय के सम्बन्ध म पहले बहुत कुछ बतलाया जा चुका है। यहा रक्त के प्रवाह के सम्बन्ध मे हृदय की प्रक्रिया पर कुछ प्रकाश डालना आवश्यक है। हृदय के भीतर दो कोठरिया हैं—एक मे मैला रुधिर सारे शरीर के भीतर से मल को साथ लाकर शिराओं के मार्ग से पहुँचता है, और वहा से शुद्ध होने के लिए फेफड़ों मे चला जाता है। दूसरी कोठरी मे स्वच्छ रक्त होता है जो कि फेफड़ों मे से शुद्ध होकर आता है और फिर समस्त शरीर मे बल और वृद्धि के लिए धमनी के मार्ग द्वारा फैलाया जाता है।

हृदय एक बधे हुए नियम के साथ कभी सिकुडता और कभी खुलता है। जब मलिन रक्त की कोठरी सिकुडती है तो रक्त फेफडे की ओर निकल जाता है और वहा से स्वच्छ होकर हृदय की निर्मल रक्त वाली कोठरी मे जाता है। जब निर्मल रक्त की कोठरी सिकुडती है तो सम्पूर्ण शरीर में निर्मल रक्त दौड जाता है। हृदय कितनी जल्दी सुकड़ता और फैलता है, यह नाडी से जाना जा सकता है। नाडी तो चलती ही हृदय के सिकुडने और फैलने के कारण है।

रक्त की बनावट

रक्त मे मुख्यत ६ वस्तुए होती है—लाल कण, श्वेत कण, प्रोटीन, मिठास, नमक और पानी। हमारे शरीर में $\frac{1}{20}$ भाग रक्त है अर्थात् डेढ मन भार वाले मनुष्य में तीन सेर रुधिर होगा। लाल कण रुधिर मे अधिक होते है। इन्हीं के कारण रुधिर का रग लाल होता

है। मलेरिया ज्वर अथवा अन्यान्य रोगों के कीटाणु लाल कणों के भीतर घुस कर उनको नष्ट कर देते हैं तो बहुत से लाल कण टूट जाते हैं, तब रक्त की लाली हलकी पड़ जाती है। इसी कारण मनुष्य का शरीर पीला पड़ जाता है।

श्वेत कणों का रंग पानी के समान श्वेत होता है, लगभग ५०० रक्त कणों के पीछे एक श्वेत कण होता है। श्वेतकण हमारे शरीर के सिपाही हैं। जब बाहर से किसी भयानक रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं तो श्वेत कण उन पर धावा बोल देते हैं। यदि रोग के कीटाणु दुर्बल हुए तब तो वे मार दिये जाते हैं, पर यदि श्वेत कण दुर्बल हों तो वे मर जाते हैं और रोग शरीर पर अपना अधिकार कर लेता है। यही कारण है कि रोग दुर्बल व्यक्ति को बहुत जल्द घेर लेता है। अतएव ब्रह्मचर्य: व्यायाम और शुद्ध भोजन द्वारा बल बढ़ाने का सर्वदा प्रयत्न करना चाहिए।

रक्त का काम हमारे शरीर के एक-एक पुर्जे और एक-एक भाग में घुस कर उसे शक्तिशाली बनाना और टूटे-फूटे भागों की मरम्मत करना है। रक्त जितना अधिक हो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। रक्त की कमी और निर्बलता स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव करती है। रुधिर ही तो जीवन का स्रोत है, हमारे सम्पूर्ण शरीर की खेती इसी स्रोत के पानी पर निर्भर रहती है। जिगर आदि के ठीक काम न करने और भोजन के ठीक न पचने के कारण ही रक्त की कमी और निर्बलता हुआ करती है। किन्तु कई बार किसी चोट के कारण बहुत-सा रक्त बह जाने से, नकसीर फूटने, रक्तार्श (खूनी बवासीर) होने के कारण बार बार अधिक परिमाण में नष्ट होते रहने से, अथवा किसी अन्य रोग के कारण समस्त शरीर के निर्बल हो जाने पर, रुधिर भी कम और कमजोर हो जाता है। मलेरिया ज्वर, हैजा, प्लेग, उपदंश आदि अनेक रोग रुधिर स्रोत को विषैला कर देते हैं। चिन्ता और

क्लेश भी रुधिर की शक्ति नष्ट कर देते हैं। ऐसा रुधिर हमारे शरीर की सेवा नहीं करता, उलटा हानियों का कारण बना करता है। नाडी पतली और धीमी पड जाती है सिर चकराने लगता है, बहुधा सिर मे पीडा रहती है, पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है, हृदय की धडकन बढ जाती है, काम काज की शक्ति नष्ट हो जाती है, सास फूलने लगता है। ये सर्वसाधारण लक्षण हुआ करते हैं।

रुधिर की शक्ति बढाने के लिए जब किसी प्रकार का प्रयत्न किया जाय तो पहले कम से कम एक दिन और अधिक से अधिक दो दिन उपवास करना चाहिए। तत्पश्चात मौसम के अनुसार गाजर, अगूर, अनार, आम, सेब आदि किसी फल का रस लेना आरम्भ करना चाहिए। दलिया, मेथी, पालक का साग, दूध, लस्सी, काले चनों का रस, चौथाई उबाला हुआ अण्डा, शहद, मूग, मसूर की दाल, नियमित वायु सेवन और हल्का व्यायाम बहुत गुणकारी हैं। दिल को शोक का शिकार न होने देना चाहिए। औषधियों मे आमले का मुरब्बा, लोह-भस्म और मोती भस्म बहुत गुणकारक हैं। ये तीनों बचपन से लेकर बुढापे तक किसी भी आयु मे निस्सदेह दिये जा सकते हैं। निरन्तर दो मास तक प्रात साय भोजन के बाद एक बडा आवला, लोहभस्म डेड रत्ती और मोतीभस्म आधी रत्ती मधु (शहद) के साथ सेवन करना चाहिए। मोती महगा होता है। मध्यम श्रेणी के लोग मोती के स्थान मे मोती सीप की भस्म सेवन करें। ये हानि रहित और गुणकारी हैं। (मोती, शख, सीप और कौडी उत्तम प्रकार के चूने ही होते हैं।) भोजन हल्का और सुपाच्य हो ।

हड्डियां

हिसाब लगाया गया है कि सम्पूर्ण शरीर का १२ प्रतिशत भाग हड्डिया हैं। हड्डिया कोमल अगों का सहारा होती हैं। अनेक स्थानों मे हड्डिया एक किले के समान हैं और उनके अन्दर कोमल अग

जैसे कि मस्तिष्क और फेफड़े सुरक्षित रहते हैं। गर्दन से लेकर चूतड़ तक पीठ में रीढ़ की कई छोटी २ हड्डियों का समूह है। ये हड्डियां अंदर से एक पोला (खोखला) लम्बा सा मार्ग बनाती हैं। स्नायु अथवा दिमागी बिजली का सबसे बड़ा तार सुषुम्ना (Spinal Cord) उसके अन्दर से जाता है और वहां से शरीर में छोटे २ तार भेजता है। भुजा, पैर, पंजा, जबड़ा आदि स्थानों में हड्डियों में जोड़ होते हैं। ये विभिन्न स्थानों में विभिन्न प्रकार के होते हैं। जोड़ों के अन्दर कफ और चर्बी होती है, जो कि रगड़ और घिसावट से हड्डियों की रक्षा करती हैं, जिस प्रकार हम मशीनों में बार बार तेल देकर उन्हें रगड़ और घिसावट से सुरक्षित रखने का प्रबन्ध करते हैं।

हरी तरकारियां, दूध, दही, छाछ—ये हड्डियों का मुख्य भोजन है। औषधियों में शिलाजीत, शंख 'प्रवाल' (मूंगा, मिर्जान) भस्म (Calcium) हड्डियों के लिए मुख्य मानी गई हैं, प्रातः सायं २-२ रत्ती दूध के साथ गुणकारी है। हड्डियों का कोई भी रोग उपरोक्त पथ्य से हटाया जा सकता है। व्यायाम का नियमित कार्यक्रम बना लेना चाहिए।

मूंगा और शंख की भस्म माता के दूध के समान हानिरहित है। उसके तैयार करने की रीति अति सरल है। घी-गुवार का मोटा पत्ता छील कर, वह गूदा प्याले में रख कर ऊपर मूंगा या शंख रख दें ऊपर एक और पत्ते का गूदा रख कर दूसरे प्याले से बन्द करें और कपड़-मिट्टी कर दें। सूखने पर एक बार उपलों की आंच दे दें। ठंडा होने पर निकाल कर घी-गुवार के गूदे में खूब रगड़ाई करें और फिर दो २ तोले की टिकियां बनाकर सुखा लें और पहले की भांति एक और आंच दे दें। बस तैयार है। ये दोनों भस्में हड्डियों को सुदृढ़ बनाने के अतिरिक्त सब प्रकार के जीर्ण-ज्वर, जिगर, तिल्ली और अजीर्ण सम्बन्धी सब रोगों में १०-१५ बूंद शहद के साथ चाटने से बहुत अच्छे परिणाम

है। एक सुडौल शरीर ही स्वस्थ कहलाता है, न कि मोटा। पेट यदि छाती की अपेक्षा एक दो इंच कम ही हो तो अच्छा है। शरीर पर हाथ फेरते हुए पीठ और छाती की हड्डियां मांस से ढकी हुई मालूम हों। व्यायाम करने वाले नवयुवकों का शरीर न पतला होता है, न मोटा। उनके शरीर से अपने शरीर की तुलना करें। एक मोटे नवयुवक ने भाई से कहा—"आपके शरीर पर थोड़ी और चर्बी होती तो मेरे समान आप भी अच्छे लगते।" कुछ ही दिनों पीछे उन्हें मरी पहाड़ से रावलपिण्डी पैदल ही जाना पड़ा। भाई साहब ने ३४ मील की यात्रा रात होते तक में कर ली परन्तु वह मोटे साहब दस मील पर ही हार कर बैठ गये। बहुत लोग केवल मुटापे के कारण ही शीघ्र स्वर्ग सिधार गये। घुड़दौड़ और नेजाबाजी में सदा ही पतले (न कि दुबले) घोड़ों ने मोटों पर विजय पाई है। लम्बी यात्रा में जितने पतले ऊंट पतले घोड़े और पतले बैल दम रखते हैं उतना मोटे नहीं। पतला होते हुए भी स्वास्थ्य और शक्ति में कोई कमी न हो यही सबसे बढ़कर स्वास्थ्य समझो। यही दीर्घ जीवन की नींव है।

(ग) चाहे कुछ खाया जाय, परिश्रम और व्यायाम के द्वारा ही वह शक्ति बढ़ाता है। हां, परिश्रम और व्यायाम न करने से चर्बी की वृद्धि हो जाया करती है मूर्खता और निर्लज्जता से भी मांस बढ़ जाया करता है। है तो प्रत्यक्ष में यह गप प्रतीत होती, किन्तु इसमें बहुत कुछ सचाई भी है। सोच-विचार, क्रोध, शोक, अपनी किसी बड़ी मूर्खता के प्रगट हो जाने पर लोगों के आगे लज्जा के मारे आंख न उठा सकना—ये सब बातें मनुष्य को दुर्बल बना देती हैं, किन्तु एक मूर्ख और निर्लज को परवा तक नहीं होती। एक कहावत है "मूर्ख तू! क्यों मोटा?" उत्तर दिया—"न मुझे लज्जा आए, न मुझे घाटा खाए।" अब ऐसे मोटेपन का क्या इलाज? यहां तो कविराज जी का कोई टोटका नहीं चल सकता। ऐसे व्यक्ति को ईश्वर बुद्धि दे और लाज लिहाज

की मत्ती प्रदान करे तो उसका यह मुटापा कम हो। इसके अतिरिक्त
अन्य कारणों से जो मुटापा आ गया हो उसका वर्णन चर्बी के प्रकरण में
लिखेंगे, क्योंकि मुटापे में मांस के साथ चर्बी भी बहुत बढ़ जाती है।

चर्बी

चर्बी मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर में फैली हुई है। चमड़े के नीचे सब
कहीं चर्बी रहने से शरीर सर्दी गर्मी की अधिकता से सुरक्षित रहता है,
क्योंकि चर्बी के उस पार उनका सुगमता से प्रवेश नहीं हो सकता।
दिल, गुर्दा, जिगर आदि कोमल अंगों के नीचे चर्बी की गद्दियां
सी होती है ताकि उन्हें कोई ठेस न लग सके। हमारे शरीर का १८
प्रतिशत भाग चर्बी है। स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा चर्बी कुछ अधिक
होती है।

दुर्बलव्यक्ति के भीतर चर्बी कम होती है। इसी लिए उसके चेहरे
और सीने की हड्डियां निकली हुई दिखाई देती हैं। स्वस्थ मनुष्य
का चेहरा भरपूर दिखलाई देता है। यह चर्बी की कृपा है।

जो व्यक्ति परिश्रम तो कम करते हैं, परन्तु घी, दूध, दही, अनाज
और मिठाई आदि चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थ अधिक खाते हैं और आराम
तलब होते हैं, वे बहुत मोटे हो जाते हैं। परिश्रम से चर्बी खर्च होती
है, जब परिश्रम न हो तो चर्बी का इकट्ठा होना आवश्यक है। साथ
ही जिस व्यक्ति की चर्बी अत्यधिक बढ़ने लग जाय उसका वीर्य
कमजोर होगा क्योंकि जब खाए पिए की चर्बी ही बनने लग गई तो
उससे ऊंचे दर्जे वाली धातुओं (हड्डी, मज्जा, वीर्य) को भोजन कम
मिलेगा, इसलिए मोटे स्त्री-पुरुष स्वस्थ सन्तान उत्पन्न करने के योग्य
नहीं होते।

कई व्यक्तियों की चर्बी बहुत बढ़ जाती है, उनके पेट आगे की
ओर बुरी तरह बढ़ जाते हैं, उनकी ठोड़ी के नीचे चर्बी की एक और
ठोड़ी बन जाती है। उनकी बाहें, छातियां, जांघें आदि अंग बहुत

बेडव और बेडौल बढ़ने लगते हैं। अनेकों के शरीर का भार साधारण अवस्थाओं की अपेक्षा एक-एक डेढ़ डेढ़ और कभी २ दो-दो मन अधिक होता है। ये लोग चर्बी की इतनी भारी मात्रा अपने शरीर पर लादे फिरते हैं कि यदि अकाल पड़ जाय और उन्हें महीनों भोजन न मिले, तो यही चर्बी पिघल २ कर उनके जीवन को समाप्त होने से सुरक्षित रखे। किन्तु जब अकाल भी न पड़े और खाने पीने का क्रम भी उसी प्रकार चलता रहे तो यह चर्बी उनके शरीर के लिए जीवन भर की आपत्ति सिद्ध होती है।

मुटापे के अनेक कारण हो सकते हैं—अनेकों को पैत्रिक सम्पत्ति के रूप में मिलता है, अनेक चिकने चुपड़े गरिष्ठ भोजनों और आराम तलबी के कारण मोटे बन जाते हैं। अनेकों की पाचन शक्ति इतनी तीव्र होती है कि डेढ़ पाव भर अन्न खाए तो उसमें छटाक भर चर्बी बन जाती है। अनेकों को मद्य-पान और मांस भक्षण के दण्ड स्वरूप मुटापा मिलता है। बहुतेरे आरम्भ में बड़े परिश्रमी और व्यायाम प्रिय होते हैं, किन्तु फिर कई कारणों से सारा परिश्रम और व्यायाम छोड़ देते हैं, बस फिर तो भगवान दे और मनुष्य ले। सब चर्बी ही चर्बी हो जाती है।

मुटापा बुरी बला है। निश्चय ही मोटे मनुष्य में शक्ति कम होती है। वह रोग का सामना नहीं कर सकता। यदि बीस प्रतिशत पतले मनुष्य साठ-सत्तर वर्ष की अवस्था तक पहुँचते हैं तो बड़ी कठिनाई से तीन प्रतिशत ही मोटे मनुष्य इस अवस्था तक पहुँचते होंगे। जन्म से मुटापा छोड़कर, मुटापा साधारण तौर पर पैंतीस वर्ष की आयु के पश्चात् ही हमला करता है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं। एक तो बहुधा कारोबार या नौकरी-चाकरी वाले व्यक्ति इस आयु तक पक्काई तक पहुँच जाते हैं। दुकानदारों और किसानों के बाल बच्चे हाथ बटाने लगते हैं। व्यवसाय की चिन्ता और सोच-विचार का स्थान निश्चिन्तता

और शान्ति-सन्तोष ले लेते हैं। चार पैसे जुड़ जाते हैं। इसके अतिरिक्त भूल से बहुधा यह भी समझा जाता है कि इस अवस्था के पश्चात् व्यायाम नहीं करना चाहिये, सैर ही पर्याप्त होती है। इस प्रकार चर्बी बढ़ने लगती है।

आओ अब जरा मुटापा दूर करने के उपायों पर विचार करें। देखो भाई! हवा और पानी से तो चर्बी बढ़ती नहीं। मुटापे का कारण चाहे कुछ भी हो इसमें सन्देह नहीं कि चर्बी बनती खाये पिये से ही है। इसलिए मोटे मनुष्य के उपचार के विषय में जब भी कभी चिकित्सक ने भोजन का प्रश्न उठाया, तो रोगी को झट चिन्ता हो जाती है कि डाक्टर लोग बड़े बेदर्द होते हैं। यह कविराज जी मेरा दाना पानी छुड़ा देंगे। काश, कोई ऐसी सूरत बनती कि चखौतियां भी होती रहतीं और चर्बी भी घट जाती। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि मैं इस विषय में इतनी निर्दयता न करूंगा। मैं पांच उपाय उपस्थित करूंगा, इन में से जो उपाय आप अपने लिए पसन्द करें, उससे काम लें, किन्तु यह मैं आरम्भ में मान लेता हूँ कि उन पांच में से एक उपाय अवश्य ही उपवास और खाने पीने में संयम का ही है।

(क) मैं घी, दूध, दाल, रोटी आदि चर्बी उत्पन्न करने वाले सभी भोजन बन्द करके केवल शाक भाजी और फटे हुए दूध के पानी के पक्ष में नहीं हूँ। अपनी रुचि के सभी भोजन खायें किन्तु मात्रा बिल्कुल कम कर दें। पहले पाव भर खाते थे, तो अब आध पाव खायें, शेष आधे पाव की कमी आपके शरीर में मौजूद चर्बी पूरी करेगी। इसका तरीका यह है कि भोजन करने के चार घण्टे पीछे जब भूख लगे तो उसे बनावटी भूख समझ कर एक गिलास ताजा पानी पियें। फिर दो-चार घण्टे पीछे एक गिलास गर्म पानी में बड़ा चमचा शहद मिलाकर पियें, दस दिन इस प्रकार करके अपना शरीर तोलें, भार कम हो गया होगा।

(ख) जब भूख लगे, केवल गौ या बकरी का दूध पियें अथवा

चाय, टमाटर और साग सब्जी का पतला पानी पियें, अन्य कुछ भोजन नहीं, सादा पानी पी सकते हैं। दो मास में भार बहुत कम हो जायगा। सारी चर्बी जल में बदल जायगी। (छोटे बच्चे वाली गौ का दूध लेना)

(ग) पपीता, सन्तरा, सेब, नाशपाती, अनार, गाजर में से किसी एक का रस दिन में ४-६ बार पी सकते हैं। और कुछ नहीं खाना। दो मास म बहुत अच्छा परिणाम प्रकट होगा।

(घ) दिन में चार-छः बार एक-एक छटाक शुद्ध शहद एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर पियें। और कुछ नहीं खायें।

(च) तीन दिन पूरा उपवास रक्खें। फिर दो दिन ऊपर लिखे अनुसार भोजन, फिर तीन दिन उपवास, फिर ऊपर लिखे अनुसार भोजन। यह विधि भी दो मास में बहुत सफलता दिखलाये गी।

सब दशा मे उचित व्यायाम करते है। उचित का अर्थ उतने व्यायाम से है जितना कि आपका शरीर सहन कर सके और थोडा सा पसीना आ जाय। दस पन्द्रह मिनट भारी व्यायाम करने की अपेक्षा आध या पौन घण्टा हल्का व्यायाम बेहतर है। टेनिस, किश्ती चलाना, घोडेकी सवारी अथवा खेतों और बगीचोंमे खुर्सी, कुदालीका काम बहुत गुणकारी है। प्रात साय खाली पेट कम से कम पाच मिनट के लिए पेट को बलपूर्वक भीतर की ओर खींचते रहें, मानो उसे पीठ के साथ लगाने लगे हो (हाथ से मत दबाना, स्वयमेव ऐसा हो सकता है)। इस क्रिया से रुधिर को प्रवाह मिलता है, चर्बी की तहें टूटती है और बार बार के इस व्यायाम से पेट की चर्बी पिघल कर पेट का बढाव घट जाता है।

एक और आवश्यक बात की ओर आपका ध्यान दिलाना चाहता हूँ। बहुतेरे व्यक्तियों को देखा है, उन्हें अकारण ही सन्देह हो जाता है कि वे अधिक मोटे हैं, इसका एक मुख्य कारण यह है कि बहुतायत

पतले मनुष्यों की है। इसलिए जिसे वे सुडौल और पला हुआ देखते हैं, उसे मोटा कहने लगते हैं। एक बार एक सुडौल और स्वस्थ नवयुवक दर्जी को कपड़े सीने के लिए दे गया। दर्जी ने काम ले लिया परन्तु उसका नाम पूछना भूल गया। जब वह कपड़े लेने गया तो उसका नाम दर्जी के रजिस्टर में 'मोटा बाबू साहब' लिखा हुआ था। वह मेरे पास आया, चिन्ता प्रगट की। मैं ने उसका निरीक्षण करके धीरज बंधाया और कहा कि ऐसी कोई चिन्ता की बात नहीं है। मांस के वर्णन में अन्तिम प्रकरण मोटेपन और पतलेपन के सम्बन्ध में है, उसका अध्ययन भी लाभदाक होगा।

पाठकों की सुविधा के लिए एक तालिका आगे दी जाती है, जिससे ज्ञात होगा कि साधारण अवस्था में स्वस्थ मनुष्य का भार क्या होना चाहिए।

आयु के अनुसार बाल्यकाल में शरीर का भार

(८२ पौंड = १ मन)

आयु	औसत भार पौंडों में	
	बालिकाओं के लिए	बालकों के लिए
उत्पत्ति के समय	५ से ८	५—८
एक वर्ष	१५—२०	१६—२२
दो ,,	२५—३०	२९—३५
तीन ,,	३५—४०	४०—४८
चार ,,	४२—५०	४८—५५
पाच ,,	४८—५५	५५—६०
छ ,,	५५—६५	६०—६७
सात ,,	६०—६९	६५—७५
आठ ,,	६८—७९	७२—८२
नौ ,,	७५—८४	८०—८९
दस ,,	८०—८७	८५—९५
ग्यारह ,,	८७—९९	९४—१०५
बारह ,,	९५—१०४	९९—११०
तेरह ,,	१००—१०७	१०८—११२
चौदह ,,	११०—११५	११३—१२०

ऊंचाई और आयु के अनुसार शरीर का मध्यम भार (पौंडों में)

कद फुट-इंच	आयु १५–१९	२०—२४	२५—२९	३०—३४	३५—३९	४०—४४	४५—४९	५० से ऊपर
५—०	११३	११९	१२४	१२७	१२९	१३२	१३४	१३५
५—१	११५	१२१	१२६	१२९	१३१	१३४	१३६	१३७
५—२	११९	१२४	१२८	१३१	१३३	१३६	१३८	१३९
५—३	१२१	१२७	१३०	१३४	१३७	१३९	१४१	१४२
५—४	१२४	१३१	१३४	१३७	१४०	१४२	१४४	१४५
५—५	१२८	१३५	१३८	१४१	१४४	१४६	१४८	१४९
५—६	१३२	१३९	१४२	१४५	१४८	१५०	१५२	१५३
५—७	१३६	१४२	१४६	१४९	१५२	१५४	१५६	१५८
५—८	१४०	१४६	१५०	१५४	१५७	१५९	१६१	१६३
५—९	१४४	१५०	१५४	१५८	१६२	१६४	१६६	१६८
५—१०	१४८	१५३	१५८	१६३	१६७	१६९	१७१	१७३
५—११	१५३	१५८	१६३	१६८	१७२	१७५	१७७	१७८
६—०	१५८	१६३	१६९	१७४	१७८	१८१	१८३	१८४

८२ पौंड = १ मन । स्त्रियों का भार प्रायः ५% कम होता है

चमडा

चमडे से हमारा शरीर ढका हुआ है। चमडा हमारे वास्ते बहुत काम करता है —

(१) कोमल अगों को ढकता है।

(२) चमडे मे ऐसी स्नायु (Nerves) हैं कि शरीर से कोई वस्तु छूए तो उसी समय मस्तिष्क को इसकी सूचना मिल जाती है। सर्दी, गर्मी, पीडा, चोट आदि का ज्ञान भी चमडे से ही होता है।

(३) शरीर का कई प्रकार का मैल पसीने के रूप मे चमडे के छिद्रों से ही बाहिर निकलता है।

(४) चमडे मे ऐसे छिद्र होते है जिनमें से बाल निकलते हैं। ये कहीं लम्बे, कहीं छोटे, कहीं पतले और कहीं मोटे तथा घने होते हैं।

भारी भोजन, मिठाई, लाल मिर्च और गुड-खाड की बनी वस्तुओं का अति सेवन चर्म-रोगों का कारण होता है। अजीर्ण और मासिक स्राव के विकार से भी चमडे का रग बिगड जाता है। कई २ दिन स्नान न करना, बर्फ, शराब, चाय और काफी का सेवन भी चर्म-रोगों का कारण बन जाता है। इसलिये इन सबसे बचें।

फोडा, फुन्सी, खाज, दाद, चम्बल, फुलबहरी आदि अनेक प्रकार के चर्म-रोग है। ऐसा कोई रोग बिगड गया हो, तो अपने चिकित्सक से ही सलाह ले सकते हैं। किन्तु यदि इन सबसे बचाव चाहते हैं तो निम्नलिखित रीति से तैयार तेल की मालिश दूसरे-चौथे कर छोडने से आयु पर्यन्त आपका चमडा स्वस्थ रहेगा।

एक बोतल सरसों का तेल लोहे के बर्तन मे अग्नि पर रक्खें। एक पाव नीम की पत्ती पानी मे पीस कर और टिकिया बना कर उसमें छोड़ दें। जलने से पहले उतार ले। बहुत गुणकारी और परीक्षित है।

दूसरे चौथे इसकी मालिश कर लिया करें। शरीर पर खुश्की हो जाती हो तो दो तीन रात ग्लिसरीन की मालिश करें। चमड़ा मुलायम हो जायगा।

ऊपर वर्णन किये हुए जिन कारणों से चर्म-रोग होते हैं, उनसे अपना बचाव करें।

चैत्र (मार्च) और कार्तिक (अक्टूबर) मास में जब ऋतु बदलती है तो निम्नलिखित कटु-चूर्ण तैयार करके बड़ों को ३ माशे और छोटों को डेढ़ माशा कोसे पानी से प्रातः सायं ७ दिन में—कौड़, काली जीरी, नीम, चातु, चिरायता, दारू हल्दी, गिलोय, अजवाइन।

उत्पादक इन्द्रियां (गुप्त अंग)

पुरुषों के उत्पादक अंगों (गुप्त इन्द्रियों) का विस्तृत वर्णन तथा उन्हें स्वस्थ रखने के सम्बन्ध में शुभ परामर्श और उनकी सरल चिकित्सा 'विवाहित आनन्द' (हदायतनामा खाविन्द) में विस्तार पूर्वक लिख चुका हूँ। यह पुस्तक हिन्दी, गुरमुखी, उर्दू, गुजराती, मराठी, तिलगू, अंग्रेजी में छपी है। इसी तरह स्त्री जननेन्द्रियों के सम्बन्ध में आवश्यक आदेश 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' (हदायतनामा बीवी) में विस्तार से लिखे गये हैं। हमारी पुस्तकों में जीवन-मार्ग प्रदर्शन करने वाले परामर्श तथा सरल नुस्खे होते हैं। दवाइयों के विज्ञापन नहीं होते।

स्वास्थ्य-शिक्षा

स्वास्थ्य पर प्रकृति के उपकार

स्वास्थ्य रक्षा के सूक्ष्म रहस्य

प्रकृति की ओर से हमारे स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये बहुत से प्रबन्ध किये गये हैं। यदि हम उनसे पूरा-पूरा लाभ उठाते रहें तो स्वास्थ्य मे वृद्धि होती रहती है। इसलिये प्राकृतिक उपायों के गम्भीर रहस्यों का हमे पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए ताकि अधिक से अधिक लाभ उनसे उठाया जा सके।

वायु और स्वास्थ्य

समस्त प्राणियों के लिये वायु एक अत्यावश्यक वस्तु है। वायु हमारे फेफड़ों के भीतर बारबार इसलिये जाता रहता है कि यहा आये हुए रक्त को शुद्ध करे। बात यह है कि हमारे शरीर की मशीनरी हर दम चलती रहती है। इस क्रिया मे अनेक प्रकार के मल शरीर मे उत्पन्न हो जाते हैं, उनमे विशेष मल एक प्रकार का वायु है। अंग्रेजी मे इसका नाम 'कार्बन डाईआक्साइड गैस' है। यह बहुत विषैली होती है। इसका रंग कालिमा लिये होता है। जिस रक्त में यह अधिक होगी, उसका रंग कुछ कालिमा लिए होगा। यह मलिन और फलौंदा रक्त सम्पूर्ण शरीर से इकट्ठा हो हो कर फेफड़ों मे आता है। इसे साफ करने

के लिए बाहर की शुद्ध वायु अपना गुणकारी अंश 'आक्सीजन' फेफड़ों के अन्दर छोड़ जाती है और कारबन-डाई-आक्साइड नामक काली और विपैली गैस को बाहर निकाल ले जाती है।

वायु जितनी अधिक निर्मल होती है, उतना ही उसमें आक्सीजन का भाग अधिक रहता है। इसलिए मनुष्य को स्वच्छ वायु की अति आवश्यकता है। धुआं, अन्धेरा और तंग कोठरियों में वायु खराब होती है। रात को वृक्षों के नीचे भी वायु खराब होती है क्योंकि तब उनके आसपास विषैली गैस बहुत मात्रा में होती है। जिन गहरे कूओं से कुछ चिर पानी नहीं खेंचा जाता, उनमें उतरने वालों का दम गैस से घुट जाता है। दुर्गन्धित स्थानों की वायु भी दूपित होती है। आटा और रुई की मशीनों के आस पास हवा में छोटे २ कण उड़ते रहते हैं, अन्न और भूसा की उलट-पलट तथा आंधी और झखड़ में हवा के अन्दर मिट्टी उड़ती फिरती है। इनसे बचना चाहिए।

खुले स्थानों में जहां वायु का आवागमन पर्याप्त हो, निवास रखना स्वास्थ्य के लिए हितकारी है। मैदान, बाग, नदी समुद्र तट आदि स्थानों पर जाकर बाल-बच्चों समेत सवेरे के समय घूम लिया करें। वायु सेवन से शक्ति और चुस्ती स्फुर्ति बढ़ती है, भूख खुलकर लगती है।

जो लोग व्यायाम अथवा परिश्रम का कोई काम नहीं करते, उनके फेफड़ों में वायु पूरे तौर पर नहीं आती जाती, क्योंकि लम्बी गहरी सांस ही फेफड़ों की सहस्रों छोटी छोटी कोठरियों में से प्रत्येक को खोलती और उनके स्वास्थ्य का कारण बनती है। साधारण सांस से तो लगभग चौथाई कोठरियां बन्द की बन्द ही और बेकार रहती हैं। इसके अतिरिक्त जो लोग खूब तन कर—छाती निकाल कर और पीठ को खूब सीधा रख कर बैठने और चलने की बजाय आगे को झुके कुबड़ों के समान बिल्कुल ढीले बैठते और चलते हैं उनके फेफड़ों की तो कुल आधी ही कोठरियां खुलती और काम करती हैं।

ऐसों की आयु भी आधी रह जाती है। यूरोप में एक शताब्दी से और भारतवर्ष में सृष्टि के आरम्भ से ही लम्बे और गहरे श्वास (प्राणायाम) के स्वास्थ्य वर्द्धक और दीर्घायु प्रदायक सद्गुणों की चर्चा है। यह क्रिया है भी बड़ी लाभदायक। प्राणायाम के पश्चात् शरीर बहुत हल्का हो जाता है ऐसा मालूम होता है मानों शरीर, मन और मस्तिष्क के कोने-कोने से जाले और मलिन धब्बे साफ हो गये। इस क्रिया के ज्ञाताओं ने अपने पाठों में इस क्रिया की सूक्ष्मताओं का इस प्रकार सविस्तार वर्णन किया है कि नौसिखिये लोगों को प्राणायाम एक गोरख धन्धा तथा बहुत कठिन और पेचदार पहेली जान पड़ता है। साधारण श्वास का व्यायाम अति सरल और सादी सी बात है। चौकड़ी लगा कर और अकड़ कर बैठ जायें या सीधे तनकर खड़े हो जायें। धीरे धीरे सांस अन्दर लेना आरम्भ करें, यहां तक कि छाती फूल जाय और अधिक सांस अन्दर लेना असम्भव हो जाय। तब जितनी देर तक सांस को भीतर ही भीतर वहीं का वहीं रुका रख सकें रोक कर फिर धीरे २ सांस को बाहर निकालें। फिर जब अधिक सांस बाहर निकालना असम्भव हो जाय, वहीं रुक जायें, फिर धीरे २ भीतर खींचना आरम्भ करें। इस प्रकार १० से आरम्भ करके ५०, १०० तक कर लेना पर्याप्त है।

(योग सम्बन्धी प्राणायाम योगी लोगों से ही सीखा जा सकता है।)

इस प्रकार सांझ सवेरे और दिन में भी जब जब चाहें कर सकते हैं। खाली पेट, साफ सुथरे स्थान पर, और खुली हवा में यह करना चाहिए। बड़े नगरों में बाहर बाग में जा कर, जल के किनारे, खुले स्थान पर अथवा कम से कम छत पर बैठ कर सूर्योदय के समय प्राणायाम करना बहुत गुणकारी रहेगा। सूर्य उतरने के बहुत चिर पीछे नहीं करना।

धूप और स्वास्थ्य

धूप और प्रकाश प्रदान करने वाला सूर्य प्रकृति के उपहारों में से एक बहुमूल्य पदार्थ है। धूप शरीर को बढ़ाती है, भीतरी गर्मी को स्थिर रखती है और रक्त का संचालन करती है। प्रकाश से आंखों की ज्योति बढ़ती है और जीवन में रोचकता आती है। परीक्षा के लिए जब कई पौधे प्रकाश और धूप से हटाकर गढ़े या कोठरी में बन्द करके या टोकरे आदि के नीचे रक्खे गये तो वे मुरझा गये, पीले पड़ गये और अन्त में समय से पहले ही मर गये। मनुष्यों को यदि प्रकृति के उपहारों से वंचित कर दिया जाय तो उसकी भी यही दशा होगी। धूप और प्रकाश से अधिकांश में वंचित रहने के कारण ही नगरों की स्त्रियां बहुधा पीली और निर्बल होती हैं। आवश्यक है कि प्रतिदिन सूर्य की खुली धूप और प्रकाश से तरावट, ताकत और सेहत हासिल करें।

सूर्य के उदय होने से पहले ऊपर छत पर चढ़ जाएं या मैदान में निकल जाएं। सर्दी हो या गर्मी, एक आध घण्टे तक, सम्भव हो तो नंगे शरीर पर, अन्यथा कोई पतला कपड़ा पहन कर, सूर्य की किरणें पड़ने दें। कभी मुंह सामने हो, कभी पीठ, कभी करवट। सूर्य निकलते ही प्राणायाम करना अनेक प्रकार से हितकारी है। संयमी लोग यही सब कुछ समुद्र, नदी अथवा नहर के किनारे करें तो कोई भी रोग न सता सकेगा। कहते हैं "सूर्य नमस्कार (निकलते सूर्य के सामने व्यायाम करना), हल्का और भूख लगने पर किया हुआ भोजन, दिन में दो बार दूध या छाछ का सेवन, महीने में दो बार उपवास, सप्ताह में चार बार मालिश, भोग-विलास में संयम, चिन्ता और क्रोध का अभाव, मस्तिष्क की अपने कार्य-व्यापार में प्रवृत्ति, जिह्वा में मधुरता, आंखों में लज्जा और हृदय में भगवान का भय"—ये ग्यारह गुण जिसमें आ जाएं,—मनुष्य तो यथार्थ में वही है, शेष गोबर के कीड़े हैं।

जल और स्वास्थ्य

रक्त सदा हमारे शरीर में दौड़ता रहता है। इससे वह गाढ़ा हो जाता है, साथ ही उसमें खुश्की आ जाती है, गर्मी भी उत्पन्न हो जाती है, जिससे प्यास लगती है। दूसरे, चमड़े की झिल्ली और दूसरे अनेक अंग ऐसे हैं जिनमें रक्त अपने आप प्रवेश नहीं कर सकता, वहां यह जल की सहायता से ही तरावट पहुँचाने का काम करता है। इसीलिये हमें जल की इतनी अधिक आवश्यकता रहती है। मेदा आन आदि के पाचन कार्य की पूर्णता के लिए, साथ ही उनके काम करने से जो गर्मी उत्पन्न होती है उसको ठीक रखने के लिये भी पानी की प्यास लगती रहती है। पानी का एक और आवश्यक कार्य मूत्र, पसीना (स्वेद), थूक आदि के मार्ग से शरीर के विष और मल को बाहर निकालना और पाचन क्रिया में सहायता पहुँचाना भी है।

सो पानी हमारे जीवन का एक बहुमूल्य धारक और पोषक है। स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये पानी का प्रयोग अनिवार्य है। यह अत्यावश्यक है कि जो पानी पिया जाय वह साफ सुथरा और सब प्रकार की गन्दगी से रहित हो। उसमें नमक, मिट्टी, गन्धक, सोंट, एमोनिया आदि कोई मिलावट न हो। पानी दुर्गन्धित, मटमैला, सड़ा हुआ, कुस्वादु, कीड़ों वाला और वासी न हो। कुऋतु की वर्षा का पानी और वृक्षों से ढके कुए का पानी जिसमें पत्ते गिर कर सड़ जाते हैं, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वर्षा ऋतु का पानी भी पहले दो दिन न पिए। जहां पानी साफ न मिले बड़ा पत्थर, कोयला या लोहा गर्म करके पानी में बुझा कर, या पानी को पका कर स्वच्छ किया जा सकता है। कोयला, रेत और कंकर में गुजारा हुआ (फिल्टर) पानी सब प्रकार के मैल से रहित हो जाता है। वैसे यदि पानी हो तो अच्छा, किन्तु गदला हो तो केवल फिटकरी की डली उसमें एक बार फेर देने से मल नीचे बैठ जाता है।

फिल्टर—रेत, कंकर, लकड़ी का कोयला, पृथक २ घड़ों में डाल कर एक खड़े चौखटे के खानों में ऊपर नीचे रख देते हैं। घड़ों के नीचे छिद्र होता है, जल उनमें से चू चू कर नीचे निर्मल अवस्था में इकट्ठा हो जाता है।

शीतल जल प्यास बुझाता है। बेहोशी, हिचकी, अजीर्ण, थकावट और मूत्र की जलन के लिए गुणकारी है। गर्मी के कारण जब भूख नहीं लगती तो खाना खाने से घण्टा भर पहले खूब ठण्डा पानी पी लेना चाहिये। स्वास्थ्य की अवस्था में जल न बहुत गर्म और न बहुत ठण्डा पीना चाहिए। वादी, बलगम, दिमागी रोगों, मासिक धर्म की बन्दिश, इन्फ्लूएञ्जा, जुकाम, पसली का दर्द, लकवा, पेट की पीड़ा, खांसी, दमा आदि में गर्म (गुनगुना) पानी पीना चाहिए। गर्मी की अधिकता में खूब ठण्डा करके जल पीना गुणकारी है, पर बरफीला अथवा बरफ मिला हुआ नहीं।

भोजन करने से पहले पानी पी लेने से पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है। बीच-बीच में केवल दो-दो चार-चार घूंट एक दो बार पी लेने से भोजन शीघ्र पच जाता है कब्ज खुला रहता है। खाने के तुरन्त पीछे पानी पीने से वायु और अग्नि बिगड़ कर शरीर फूलने लगता है। बल कम हो जाता है। किन्तु एक दो घण्टे भर पीछे पानी पीना सारे शरीर को बहुत बल देता है। जिनको दस्त पतला आता हो, अथवा खाना खाने के कुछ समय पीछे ही आ जाता हो, उन्हें खाना खाते समय पानी न पीना चाहिये। कब्ज वाले प्रातःकाल खाली पेट बासी पानी एक गिलास पी लिया करें तो शौच खुल कर आ जाता है।

ज्वर के समय जब प्यास लगे तो छोटी इलायची आधा तोला तथा बड़ी इलायची का छिलका, अजवायन, मुनक्का, सौंफ १-१ तोला लेकर ४ सेर पानी में पकायें। तीन सेर रह जाने पर उतार लें। गर्मी के रोगी को शीतल करके दें। बादी बलगम (कफ-वात) वाले को कोसा २

पिलायें। हैजा की प्यास मे प्रति सेर १ तोला केवल बड़ी इलायची के छिलकों से पका हुआ पानी बहुत गुणकारी है। किसी भी रोग का रोगी चाहे किसी भी अवस्था मे क्यों न हो, यदि वह पानी मागे तो उसे बिल्कुल बन्द न करना चाहिये। हा, इतना अवश्य है कि जिस रोग मे पानी हानिकारक है, उसमें कम दें, और गर्मी सर्दी के विचार से गर्म या ठण्डा दें।

सम्भोग के पश्चात्, गर्म भोजन के ऊपर, खीरा खरबूजा ककडी (तर) तरबूज आदि फलों के ऊपर, सोकर उठने के शीघ्र ही पीछे (चाहे दिन हो अथवा रात) जुलाब के पीछे अथवा दूध पीने के पीछे, परिश्रम करने के पीछे और नमस्कार करने के पीछे पानी न पीना चाहिये। इन अवस्थाओं मे प्यास बहुत लगने पर भी थोडा रुक कर थोडी मात्रा मे पी सकते है।

रोगियों के लिए सदा पका हुआ पानी ही गुणकारी है, चाहे सादा पानी ही क्यों न हो। पानी इस प्रकार पकाए कि चार सेर पानी आग पर चढा दें। कफ के रोगों मे जब उबलते उबलते एक सेर रह जाय, गुनगुना काम मे लायें। बादी (वायु) के रोगों में जब तीन सेर रह जाय, तो कोसा कोसा बरतें। गर्मी के रोगों मे जब आधा अर्थात् दो सेर रह जाय तो शीतल करके दें।

वर्षा का जल—वर्षा का जल लेने का सर्वोत्तम उपाय यह है कि छत साफ हो, कुछ देर पानी उस पर से बह चुका हो। या चार लकडियों पर कपडा तान कर नीचे बर्तन रख दें, पानी पृथ्वी को न छुए, अन्यथा पृथ्वी का प्रभाव उसमे आ जायगा। शोरे वाली भूमि का जल कुछ खारो और मूत्रल है। पथरीली भूमि का स्वास्थ्य के लिए हितकर है। वृष्टि का जल ताजा २ न पीना चाहिए, वरन् तीसरे दिन से ही काम मे लाना चाहिए। इससे पाचन-शक्ति तीव्र हो जाती है और शरीर के मैल का खूब निकास होता है।

ओलों का जल—बादी वात और कफ कारक है। गर्मी की शिकायत को दूर करता है। अधिक सेवन से पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है।

नदी का जल—शीतल रूक्ष है। अक्तूबर से मार्च तक नदी का जल बहुधा निर्मल होता है। वर्षा ऋतु में तो नदी का जल यथाशक्ति काम में न लाना चाहिए। इसमें धरती पर पड़ा हुआ कूड़ा करकट बह बह कर आता है और महा मलिन होता है।

सोते (चश्मे) का जल—शीतल और स्वास्थ्यकर है, कुछ खुश्की करता है। अनेक सोतों (चश्मों) के जल में नमक, गन्धक आदि मिले होते हैं। नमक मिला पानी दस्तावर (रेचक) होता है। गन्धक मिला पानी रक्त शोधक खुजली नाशक होता है। अभ्रक मिला पानी पाचक और शक्तिवर्धक होता है। चूना मिला हुआ पानी काबिज़ और पाचक होता है। साधारणतया किसी मिलावट से विहीन जल सर्वोत्तम है।

तालाब का जल—साफ़ जमीनों से इकट्ठा किया हुआ तालाबों का पानी गर्मी और कफ को हटाता है, खुश्की करता है, कुछ २ कब्ज़ भी करता है। जिस तालाब में वृक्षों के पत्ते गिरते हों, जिसके आस-पास लोग पाख़ाना फिरते हों, जिसमें पशु पानी पीते हों, जिसके जल के निकास और सफाई का प्रबन्ध न हो, जल धूप से जलता हो, जिस पर काई की तह हो, जिसके धरातल पर बारम्बार बुदबुदे उठने से जान पड़ता हो कि इसमें कीड़े हैं, जो सांस लेने के लिए ऊपर आते हैं, ऐसे तालाब का पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकर है। ऐसे जल के सेवन से कई रोग उत्पन्न होते हैं, किन्तु सबसे बड़ा रोग एक प्रकार का सूत्राकार श्वेत लम्बा कीड़ा शरीर में उत्पन्न हो जाता है, जिसका नाम नेहरुआ है। यह बहुधा पिण्डलियों और जांघों पर अपना मुंह निकालता है। कई बार यह गज भर लम्बा होता है और असह्य पीड़ा का कारण होता है। ज़रा २ निकलते २ कभी-कभी महीनों में समाप्त होता

है। निकलते २ टूट जाय तो किसी दूसरे स्थान से गुप्त निकालना है। इसकी एक परीक्षित और सरल औषधि हमें मिली है जिसे लिख देते हैं। चूने का पत्थर बुझा कर शीशी में बन्द कर रक्खें। प्रातः सायं एक-एक माशा एक-एक पाव दही में मिला कर पी लिया करे। कुछ दिन में नेहरुआ अन्दर ही अन्दर मर जायगा, कष्ट से मुक्ति मिल जायगी।

कुएँ का जल—जिन कुओं के आसपास खाद या और कोई गन्दगी न हो, ढलान में न हों, ऊपर वृक्षों की छाया न हो, पत्ते अन्दर न गिरते हों, सूर्य और चन्द्रमा की किरणें अन्दर जाती हों, पानी स्वादिष्ट हो, उन कुओं का पानी पाचक, शरीर के मलों को निकालने वाला, गर्मी को दूर करने वाला, रक्त साफ करने वाला और स्वास्थ्य-प्रद है।

स्त्रियां जो अपने देवताओं और भूत प्रेतों की पूजा और प्रार्थना करने के लिए कुए के अन्दर दीपक जलाती हैं, यह धर्म नहीं, पाप है, मूर्खों का फैलाया हुआ भ्रम है। कोई भी मनोकामना ऐसे कामों से क्यों कर पूरी हो सकती है, जो जल की दुष्टि का कारण हों। सारे नगर का पानी खराब कर देना कहां की बुद्धिमत्ता है? हां, कुए के आंगन और कुए के मार्ग आदि को दीप द्वारा रोशन करना पुण्य कार्य है।

भोजन और स्वास्थ्य

भोजन के प्रश्न पर 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति' (हदायतनामा गिजा) में बहुत पूरी तरह प्रकाश डाला गया है। उसकी भूमिका में से कुछ बातें यहां उद्धृत की जाती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ एक और भी आवश्यक और सर्वसाधारण की समझ में आने वाली शिक्षायें भी यहां अंकित की जाती हैं—

हम लोग नहीं जानते कि हम गेहूँ की रोटी किस लिए खाते हैं। आम, अंगूर, सेब, सन्तरा, आलू, मूली, उडद, मूंग आदि के खाने से हमको क्या लाभ है। हम लोग ये वस्तुएं खाते हैं क्योंकि आदि सृष्टि से

हमारे पुरखे खाते चले आ रहे हैं, अथवा इसलिये कि इनमें एक विशेष स्वाद है। हम तनिक भी नहीं सोचते कि जो वस्तु हम पेट में डाल रहे हैं वह हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव करेगी। हम अपने खाने पीने वाले पदार्थों के गुणों से अपरिचित हैं और परिचित होने का यत्न भी नहीं करते। मेरा दिल डूब गया जब कि एक वकील साहब ने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सलाह लेते हुए मुझे बतलाया—'कुछ दिनों से मुझे कब्ज रहती है, इसलिए मैंने परसों से रोटी खाना छोड़ दिया है केवल हल्का भोजन दही चावल खाता हूँ, किन्तु लाभ के स्थान में कब्ज और बढ़ गई है।' लो साहब! दही काबिज, चावल काबिज। यह तो वैद्य, डाक्टर दस्तों के रोगी को कब्ज होने के लिए देते हैं! वकील साहब इससे कब्ज दूर करना चाहते हैं। एक विद्यार्थी ने मुझे बताया—मुझे चार दिन से टट्टी के साथ खून आता है। परहेज तो मैंने इतना किया हुआ है कि आजकल की गर्मियों में भी नहीं नहाता, बारबार प्यास लगती है, परन्तु मैं पानी यथा सम्भव नहीं पीता और जब पीता हूँ तो गरम करके।" एक वार एक सेठ साहब ने मुझे बताया कि रोटी उनको भली भांति हजम नहीं होती, उनकी सलाह है कि एक पाव रबड़ी सांझ सवेरे खा लिया करें, रोटी त्याग दें। ऐसे बीसियों उदाहरण है कि लोग उलटे काम कर रहे हैं और जान बूझ कर बीमारी मोल ले रहे हैं। वे नहीं जानते कि कौन सा भोजन उनके अनुकूल है और कौन-सा प्रतिकूल, जैसा जी में आया और जिस वस्तु की ऋतु हुई, खा ली। गोभी के दिन आये तो सांझ सवेरे गोभी, गर्मी के दिन आये तो दिन में दस-दस गिलास बर्फ-शर्बत पी गये। चाहे वादी सर्दी नस-नस में घुसी हो और दर्द के मारे कमर सीधी न होती हो।

चूर्णों और चटपटी चीजों का उपयोग बढ़ गया है। बाबू लोग दस-दस आने के गोलगप्पे, इमली की चाट, भल्ले पकौड़ियां एक जगह बैठकर खा जाते हैं। लोगो! होश करो, क्यों अपने पैरों पर

कुल्हाडी मारते हो? ऐसी चीजें हाजमा को खराब करती हैं, रक्त को बिगाडती हैं, जीवन के मूल सार रज वीर्य को दुर्बल करती हैं और सन्तान उत्पन्न करने योग्य नहीं रहने देतीं। छोटे लडके-लडकिया जो खटाई खाते हैं, उनमे युवावस्था से पहले ही काम वासना की उमगें आने लगती हैं और जिनकी आखें खुली हैं वे ये सब स्पष्ट रीति से देख रहे हैं। अधिक क्या लिखू। ऐसे दृश्य को देखते हुए मैं इस परिणाम पर पहुँचा कि हमारी निर्बलता, हमारे रोग, हमारा बुढापा बहुत सीमा तक खाने-पीने की खराबी के कारण है।

अग्रेजी में कहावत है—'Health is made or marred in the kitchen' स्वास्थ्य रसोई घर मे ही बनता या बिगडता है। यह अनेक प्रकार से होता है। प्रतिकूल भोजन करना, गरिष्ठ और भारी भोजन करना, खाये के ऊपर खाना, आपस के विरुद्ध गुणों वाले (अनमेल) भोजन करना, अनेक प्रकार की वस्तुए एक ही समय खाना अनुकूल और गुणकारी वस्तुओ का अधिक मात्रा मे खा जाना ये आठ प्रकार की भूलें स्वास्थ्य के संहार का कारण बनती हैं। इन भूलों से बचे रहना और साधारण हल्का भोजन करना स्वास्थ्य सुधार का कारण होता है, इसलिए भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

भोजन के सम्बन्ध म कुछ आवश्यक और सरल आदेश देना भी आवश्यक समझता हूँ। यद्यपि ये कोई नई बातें नहीं, फिर भी बहुत लोग ऐसे हैं जो साधारण बाते समझ कर इनकी ओर ध्यान नहीं देते और अन्त में अजीर्ण तथा पेट जिगर आदि के विकारों में फस जाते हैं।

कुछ आवश्यक आदेशों का उल्लेख करने से पूर्व एक बडे भयानक विकार की ओर इस समय में आपका ध्यान आकर्षित करना आवश्यक समझता हूँ। हमारे भोजन का सबसे आवश्यक अग गेहूँ, चावल, दाल, दूध और शाक भाजिया हैं। इस सभ्यता के युग मे पाचों मे खराबी आ गई है, और इन खराबियों के कारण

हमारा स्वास्थ्य दिनों दिन गिरता जाता है। गेहूँ का सबसे पौष्टिक अंश गेहूँ के दाने की ऊपरी पर्त में होता है। आटा पीसने के बड़े २ कारखाने जिनमें आटा, मैदा, सूजी और चोकर की हजारों बोरियां नित्य तैयार होती हैं, उनमें पीसने की ऐसी मशीनें हैं जिनमें गेहूँ के प्रत्येक दाने का ऊपर का भाग उतर जाता है और उसका चोकर बन जाता है। वही ऊपर की पर्त तो मुख्य वस्तु है, नीचे का सफेद भाग तो भूसे से कुछ ही अधिक गुण करता है। हम जिस बात पर मरते हैं कि आटा सफेद हो, सफेद हो, उसका यह परिणाम है। अतः आटा चक्की या खरास (घराट) का उत्तम है। इससे कम आटे की छोटी मशीनों का। चावल का भी पौष्टिक अंश ऊपर के पर्त में होता है। मशीनों में छिले हुए चावल बहुत सुन्दर दिखलाई देते हैं, किन्तु इनकी आत्मा मर चुकी होती है। हाथ-कुटे धानों से जो चावल निकलता है, वही खाना चाहिए। देहातों में पहले ऐसे ही चावल खाये जाते थे, किन्तु वहां भी अब मशीनों ने चढ़ाई कर दी है। दालों के भी ऊपरी पर्तों और छिलकों में पौष्टिकता है। बुरा हो जिह्वा के स्वाद का, धुली दालों का प्रयोग बहुत बढ़ गया है। बुद्धि रखते हो तो इनसे बचो। दूध को एक उबाल देना स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है। अधिक उबला हुआ और बाजारों में सवेरे से शाम तक का कढ़ाई में औटता हुआ गाढ़ा हुआ दूध लाभ की अपेक्षा हानि अधिक पहुँचाता है। तरकारियां उबली हुई अथवा बहुत थोड़ा घी डालकर पकाई हुई सर्वोत्तम हैं। अधिक घी स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। यह कहां की बुद्धिमानी है कि सब्ज़ियों में बहुत घी डाल कर घर से दाम खरचो और स्वास्थ्य बढ़ने के स्थान में घटने लगे। अब नीचे हम भोजन के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक आदेश देते हैं—

(१) सदा नियत समय पर ही भोजन करें।

(२) खूब चबा चबाकर खाएं, दांतों का काम आंतों पर न डालें।

बेचारे मेदे और आतों मे दांत तो होते नहीं।

(३) थोडी भूख बाकी रहे, तभी खाने से हाथ खींच लें। चार कौर कम खाने वाला कभी सङ्कट मे नहीं पडता। चार कौर अधिक खाने वाला ही सदा सङ्कट में पडता है।

(४) जब तक भोजन भली भांति पच न जाये, किसी प्रकार का कठिन शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम न करें।

(५) रोटी खाकर कम से कम आधे घण्टे पीछे पढाई, लिखाई करनी चाहिये, अन्यथा पाचक-प्रणाली और मस्तिष्क दोनों पर बुरा प्रभाव पडता है।

(६) भोजन करने के उपरान्त आधा घण्टा बाईं करवट लेट कर विश्राम करना चाहिए, रात को खाना खा कर मील भर घूमना चाहिये।

(७) भोजन करके शीघ्र न सो जाना चाहिए। कम से कम एक घण्टे बाद सोए।

(८) दुर्बल और रोग-ग्रस्त मनुष्य को भूख लगी हो तो खाना खाने मे देर न करनी चाहिए, अन्यथा और भी अधिक दुर्बलता हो जायगी, शिर मे पीडा होगी, पाचन-शक्ति ठीक न रहेगी। जिस प्रकार ईंधन के बिना थोडी आग बुझ जाती है उसी प्रकार भोजन के बिना दुर्बल और रोगी जठराग्नि बुझ जाती है। "केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य" मे सब कुछ विस्तार से लिखा है।

(९) मोटे पेट वाले यदि भूख रोकें और उपवास करे तो बिना किसी औषधि के पतले हो सकते हैं, किन्तु व्यायाम आवश्यक है।

(१०) खाने से पहले अदरक या सोंठ और नमक चाट लें तो पाचन-शक्ति बढती है।

(११) खाने के पीछे यदि कुछ फल मिल जायें तो अच्छा है, किन्तु फल को हम इतना अधिक महत्व नहीं देते। पालक और बेर सेब की अपेक्षा अधिक स्वास्थ्य कारक हैं। धनियों के लिए सेब, अगूर और

निर्धनों के लिए गन्ना गंडेरी खरबूजा आदि लाभ और स्वाद प्रस्तुत करते हैं।

(१२) बारीक मैदे की बनी वस्तुएँ, मावे (खोए) की मिठाइयां और घी में तले पकवान, रोगन-जोश, तेल के पकोड़े, उड़द की दाल, मांस की बोटी आदि भारी भोजन हैं और बहुत देर में पचते हैं। इनसे बचना चाहिए।

(१३) चाय और बर्फ स्वास्थ्य के शत्रु हैं। बहुत सर्दी के समय बादी बलगम स्वभाव वाले औषधि के रूप में यदा-कदा चाय पी सकते हैं। बहुत थकावट में भी ऐसे व्यक्ति चाय से लाभ उठा सकते हैं। किन्तु इसका नित्य सेवन मेदे और रक्त की रोगनाशक शक्ति को बहुत कुछ नष्ट कर देता है। मुझे चाय के विरुद्ध कोई कट्टरता नहीं है, कफ प्रकृति के कारण मैं स्वयं यदा-कदा चाय पीता हूँ, किन्तु पहाड़ पर या सर्दी के महीने में या औषधि रूप में। पित्त या वात पित्त प्रकृति में चाय अत्यन्त हानिकर है।

बरफ से दांत, मसूढ़े, गला, मेदा और शरीर के तापमान पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। बरफ का लाभ कुछ मिनटों के लिए ही जान पड़ता है, परन्तु शीघ्र ही उसका उलटा प्रभाव होने लगता है, अर्थात् शीघ्र फिर बड़े जोर की प्यास लगती है। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' में इनके सम्बन्ध में विस्तार से लिखा गया है।

(१४) तम्बाकू और शराब मनुष्य के मन और मस्तिष्क में एक प्रकार का विष उत्पन्न कर देते हैं। इनसे बचो। तम्बाकू शराब की अपेक्षा कहीं अधिक हानिकर है, किन्तु इसका प्रभाव धीरे २ होता है, इसीलिए लोग इससे कम डरते हैं। परन्तु किसी कठिन समय में तम्बाकू ऐसा धोखा देता है कि स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जाता है। इसलिए इससे बचना अत्यन्त आवश्यक है।

हम क्या खायें ?

उपरोक्त आदेशों के अध्ययन के पश्चात् पाठकों की ओर से यह प्रश्न किया जाना आवश्यक है कि हम क्या खाएँ ? "केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति"* मे इस प्रश्न का उत्तर भली भाति दिया गया है। किन्तु कुछ सकेत इस पुस्तक के पाठकों के लिए यहा लिखना आवश्यक जान पडता है—ताकि विचारशील लोग अपने कल्याण का मार्ग निर्धारित कर सकें।

मनुष्य का सबसे प्रथम और प्राकृतिक भोजन दूध है। हमारे शरीर के पालन-पोषण के लिये जो कुछ आवश्यक है, सब दूध मे मौजूद है। उसके बाद चावल, मोटे गेहूँ के चक्की के मोटे आटे की रोटी, चना, मक्की या गेहूँ का दलिया, दही, छाछ, थाडा सा घी, मक्खन, मूली, गाजर, पत्तों वाले शाक-भाजिया, दाल, गुड, फल, शहद, अदरक और नमक। फिर तीन चार सूखे मेवे—किशमिश, अजीर, बादाम, आवला इससे बढ कर कुछ नहीं। (मास, मछली, अडा, खाड, मिठाई, बरफ, चाय, शराब, तम्बाकू, अचार, मुरब्बे, मिर्च, मिश्री, मसाले कुछ नहीं)। उपरोक्त शाक भाजिया भी बिलकुल सादे ढग से पकी हुई हों, इनके रोगन जोश (अधिक घी मे पकी हुई चटपटी तरकारिया) नहीं। यह तो है प्राकृतिक जीवन के लिये प्राकृतिक भोजन की बात। किन्तु मनुष्य के जीभ के चटोरपने ने मस्तिष्क को मजबूर किया कि इन वस्तुओं को अधिक स्वादिष्ट बनाओ। तब अनेक प्रकार के रोगन-जोश, कोफते, कबाब, पुलाव, हलुवे, मिठाइयां, अचार, मुरब्बे, बिस्कुट, केक, पेस्टरी और अन्यान्य रसीले पकवानों का आविष्कार हुआ। मनुष्य के अभिमान और घमड ने कहा "मैं अमीर हूँ, मैं अफसर हूँ, लोग भी

* उर्दू में नाम हदायतनामा गिजा है।

एक दाल-भाजी खाएं और मैं भी एक ही! मेरे थाल में एक दजन सलोने, मीठे, खट्टे, चटपटे खाने होने चाहियें, और सब में छमाछम घी।" इनके क्लर्कों ने कहा "हम बड़े आदमी नहीं परन्तु बड़े आदमियों की पूंछ तो हैं। दो सब्जियां, एक दाल, एक रायता, पापड़, अचार और मीठी चटनी मिलाकर आधा दर्जन तो हम भी बना ही लेंगे। ऊपर कभी मिठाई, कभी फल।" इस प्रकार पेट में एक अजीब गड़बड़ चौथ इकट्ठा होने लगी, जिसे पचाने के लिये सोंठ, नौसादर, चारअर्क, चूर्ण, नमक सुलेमानी और अन्त में सोडाबाईकार्ब, लैमोनेड सोडा, गन्धक, तेजाब, फ्रूट-साल्ट का एक के पीछे एक का अविष्कार हुआ। तिस पर भी मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता ही गया। गिरता हुआ शरीर सर्दी गर्मी सहने योग्य न रहा। यदि कुछ इस योग्य था भी तो दिल बड़ा नाजुक और आरामतलब हो गया। गर्मी आई तो हाय मैं मरा, सर्दी आयी तो हाय मैं मरा। गर्मी का सामना करने को बरफ और सर्दी का सामना करने को चाय का अविष्कार हुआ। इन अभागों का लाभ तो हुआ अस्थायी किन्तु हानियां हुई चिरस्थायी। कहां तक चर्चा की जाय! सारांश यह है कि इस प्रकरण के आरम्भ में जिन भोजनों का नाम गिनाया है और जिनके नीचे लकीरें हैं ठीक भोजन उतना ही है। अन्य सब तो चटोरपन है, पैसे की हानि है स्वास्थ्य का सत्यनाश है। नये युग ने केवल एक अच्छी चीज की वृद्धि की है और वह है कच्चा टमाटर। उसे भी अच्छे भोजन में सम्मिलित कर लिया जाए। एक बात और शारीरिक परिश्रम करने वाले लोग दालें चावल और अन्न अधिक खायं। मानसिक कार्य करने वाले दूध, चावल, मक्खन, बादाम अधिक सेवन करें। मांस न खाएं। दुर्बल पाचन शक्ति वाले मांस की बोटी, दालें और घी सेवन न करें।

इन थोड़े से पृष्ठों में भोजन के प्रश्न पर किंचित प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है, किन्तु 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

(हिदायतनामा गिजा)' के तो ३२० पृष्ठ इसी विषय की भेंट किये गये हैं। विस्तार उस पुस्तक में पढे । भोजन का प्रश्न विशेष ध्यान देने योग्य है, क्योंकि हमारा स्वास्थ्य अधिकांश इसी पर निर्भर है।

निद्रा और स्वास्थ्य

निद्रा भी स्वास्थ्य के सहायकों मे से एक है। दिन भर के परिश्रम के पश्चात् शरीर को आराम की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति दिन को अपने कार्य परिश्रम पूर्वक करते रहते हैं, उनको रात मे नींद अच्छी आती है।

सोने का भी ढग होता है। चित्त (पीठ के बल) अथवा औंधा (छाती के बल) न सोना चाहिये। बाईं करवट सर्वोत्तम है। चित्त या औंधा सोने से स्वप्न अधिक आते हैं, पाचन और मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पडता है। खुर्राटे आते है, स्वप्नदोष का भय बना रहता है। बाईं करवट सोने से स्वास्थ्य लाभ होता है। जो लोग सूर्योदय से पहले नहीं उठते उनका कफ (बलगम, नजला) बिगड जाता है, मस्तिष्क भारी रहता है, और सौभाग्य सदा के लिये उनका साथ छोड़ देता है। निद्रा की मात्रा एक स्वस्थ शरीर के लिए सात घण्टे पर्याप्त है, बड़ी हद आठ घण्टे। बच्चे अधिक समय तक सोयें। पाच वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को अपनी इच्छा से सोने दें। भोजन करने के पश्चात् तुरन्त सो जाने से अनपच और स्वप्नदोष का भय रहता है। चन्द्रमा के प्रकाश मे सोना मस्तिष्क को शक्ति और सौम्यता प्रदान करता है। जून जुलाई और अगस्त के अतिरिक्त युवा स्त्री पुरुषों को दिन मे न सोना चाहिए। जो आदत से लाचार हों वे धीरे-धीरे सुधार करें। रात की नौकरी वाले आवश्यकतानुसार निद्रा का प्रबन्ध करें। धूप में सोना शारीरिक उष्णता को विकृत करता है।

कमरे के भीतर और बाहर सोने के सम्बन्ध मे एक बहुत अच्छी कहावत है—

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य

RIGHT DIET RIGHT HEALTH

किसी ने सच कहा है कि मनुष्य के स्वास्थ्य का बनना या बिगड़ना प्रायः उसके अच्छे या बुरे भोजन पर निर्भर है। जवानों के लिये एक प्रकार का भोजन चाहिये, बूढ़ों के लिये दूसरे प्रकार का। परन्तु आप हैं कि बिना सोचे समझे सब कुछ खाये पिये जाते हैं। इस प्रकार बहुतों के स्वास्थ्य में कुछ न कुछ खराबी रहती ही है। निश्चय जानिए कि भोजन के विषय में 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' आप की बहुत सहायता करेगी। इस पुस्तक में लिखा है कि कौन सब्ज़ी, फल, मेवे, अनाज, दाल, मसाले कब लाभ और कब हानि करते हैं। कौन सी खुराक ठण्डी, कौन सी गरम, कौन दिमाग को ताकत देने वाली, कौन पाचन शक्ति बढ़ाने वाली है, कौन रज वीर्य की बीमारियों को दूर करने वाली है। कौन सी बीमारियों में कौन खुराक लाभदायक है और कौन हानिकारक इत्यादि। किसी भोजन की बड़ाई इस बात में नहीं कि उस पर बड़ा पैसा खर्च हुआ, बल्कि उसकी बड़ाई इस बात में है कि उससे शरीर को बड़ा लाभ हुआ। सो इस पुस्तक में सब बातें खोल कर लिखी हैं। ३२४ पृष्ठ, बारह व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य केवल १।) ही है, और आप मानेंगे कि आपके स्वास्थ्य का मूल्य निश्चय ही १।) से अधिक है। पुस्तक प्रत्येक घर में रखने योग्य है।

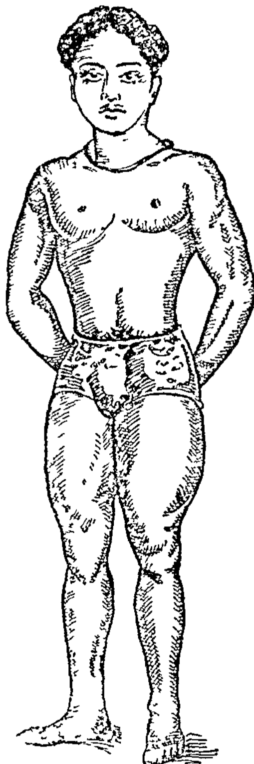
DIET CURES MORE THAN A DOCTOR

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक मूत्र, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक काफी बोझ उठा ले जाने की शक्ति, बिना थके काफी पढ़-लिख सकने की शक्ति, चुस्त बदन, उचित वजन, काम करने को जी चाहना, हसने खेलने को जी चाहना, दिल दिमाग फेफड़े जिगर और सन्तानोत्पादक अगों का ठीक ठीक कार्य करना, गर्मी सर्दी सह सकना, बुखार खांसी जुकाम कब्ज और सिर दर्द आदि साधारण तथा असाधारण रोगों से ग्रसित न होना। ऐसा अच्छा और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए

स्वास्थ्य शिक्षा

मे दी गई विस्तृत और सरल शिक्षाओं पर आचरण करना, और वैद्य डाक्टर की मुहताजी से बचना प्रत्येक का कर्तव्य है।



पंखा लेकर अन्दर जाओ,
लिये रजाई बाहर आओ।

अर्थात सितम्बर के अन्त अथवा अक्टूबर के आरम्भ में ज्योंही पिछली रात सर्दी पड़ने लगे अन्दर सोना आरम्भ कर दें चाहे रात के आरम्भ में कुछ गर्मी भी मालूम हो। इसका कारण यह है कि वर्षाऋतु के पश्चात् गढ़ों और तालाबों में भरा हुआ पानी दिन को तपने लगता है तथा सड़ कर मच्छरों का अश्रय-स्थान और मलेरिये का कारण बनता है। रात को ओस पड़ती है, इसलिए ऐसी ऋतु में बाहर सोना रोगों का कारण बनता है। अन्दर का कष्ट दस पन्द्रह दिन तक ही एक दो घण्टे नित्य सहन करना पड़ेगा, किन्तु परिणाम स्वरूप जब अन्य लोग ज्वरग्रस्त होते हैं, आपका स्वास्थ्य अच्छा रहा करेगा। मार्च के अन्त में अथवा अप्रैल के आरम्भ में, यद्यपि रात के पिछले पहर रजाई लेनी पड़ती है, किन्तु इन दिनों बाहर निकल आना स्वास्थ्य और शक्ति बढ़ाने का कारण होता है।

गर्मी में मसहरी (मच्छर दानी) लगा कर सोना मच्छर और ओस से सुरक्षित रखता है। जो इतना खर्च न कर सकें वह कम से कम वर्षा के बाद वाली कुछ रातें, जबकि बाहर सोते हों तो चारपाई पर कोई चादर ही तान दें ताकि ओस से तो बचाव रहे। मच्छरों से बचने के लिए निम्नलिखित तेल बना लें सस्ता और गुणकारी सिद्ध होगा। यूक्लिप्टस आइल (Euclyptus oil) एक भाग, व्हाईट आइल (White oil)अथवा मिट्टी का तेल चार भाग मिलाकर रख लें। रात को शरीर के नंगे भागों पर लगा कर सो जायें। इसकी गन्ध तीन चार घंटे तक मच्छरों को निकट नहीं आने देगी। यदि एक भाग सिंट्रोनीला आइल (Centronila oil) मिलायें तो कुछ मंहगा तो हो जायगा किन्तु अधिक अच्छा बन जायगा। शरीर पर घी लगाकर सोना भी गुणकारी होता है। तुलसी, न्याजबो (रीहां या यूक्लिप्टस)

के पत्ते बिस्तर पर रखना भी किंचित लाभदायक है। खटमल और पिस्सू पहाड़ों पर बहुत कष्ट देते हैं। फ्लिट (Flit) नामक तेल और उसके साथ पिचकारी बाजार मे मिलती है। इस पिचकारी द्वारा तेल की बारीक बौछार बिस्तर पर कर देने से सुरक्षा रहती है। यह तेल कुछ महगे पडते हैं। ऊपर लिखा तेल बना कर इन पिचकारियों मे डाला जा सकता है। चारपाईया पहाड़ों पर यथाशक्ति नवीन होनी चाहिएँ, बहुत खुली बुनी हुई हों, सप्ताह मे एक बार उनकी चूलों मे उपरोक्त तेल पोत दें।

कई प्रांतों मे सब स्त्री पुरुष सारी रात इकट्ठे एक बिस्तर पर सोते है। यह निद्रा और स्वास्थ्य के सर्वथा प्रतिकूल है। यह एक प्रकार की विलास प्रियता है जो मनुष्य को बुढापे से पहले बूढा बना देती है।

हम पूरी निद्रा के बिना युवावस्था और स्वास्थ्य को स्थिर नहीं रख सकते। दिन मे हम जो कुछ शारीरिक मानसिक परिश्रम करते हैं, उससे हमारे शरीर व मस्तिष्क के पुराने कण (Cells) टूट जाते हैं। निद्रा और विश्राम के समय उनकी मरम्मत होती है और मरम्मत भी इतनी अच्छी कि शरीर नया हो जाता है। यह जो कहा जाता है कि व्यायाम से स्वास्थ्य सुधरता है, इसका आशय यह है कि व्यायाम पुराने कण (Old cells) को शरीर से निकालने का एक साधन है। तत्पश्चात निद्रा और विश्राम के समय उनके स्थान पर नये कण बनकर हमारे शरीर की स्फूर्ति बढाते हैं। यदि व्यायाम पर जोर दिया जाय और आराम व नींद का प्रयत्न न किया जाय तो शरीर शीघ्र टूट फूट जाये। अत नींद और आराम की बडी आवश्यकता है कि कोई इस उल्लेख से यह सीखे कि नींद और आराम ही एक मात्र सहारा है और केवल इन्हीं दो के पीछे पड जाय, रात भर सोये, दिन भर आराम करे, तो यह और भी बुरा है। एक लडकी को मालूम हुआ कि जो चार आने का

रूमाल अमुक दुकानदार से ले तो उसे एक सुन्दर हार वह मुफ्त देता है। उसने दुकानदार से जाकर कहा—"चार आने तो मैं दे नहीं सकती मुझे रूमाल मत दो। परन्तु हार तो तुम मुफ्त देते हो, वह मुझे दे दो।" वह समझ न सकी कि हार तो रूमाल का मोल देने वालों के लिए उपहार है, इनाम है। इसी प्रकार व्यायाम दो, विश्राम लो और उपहार में स्वास्थ्य लाभ करो।

प्राचीन काल के वैद्यों और आधुनिक काल के डाक्टरों की सम्मति है कि एक रात की नींद चूक जाने से सेहत को जो हानि पहुँचती है वह दो दिन भूखा रहने की अपेक्षा अधिक दुर्बलता का कारण बनती है। वरन् उपवास (भूखा रहना) तो अनेक अवस्थाओं में स्वास्थ्य का साधन होता है। अब प्रश्न यह होगा कि किन को अधिक नींद चाहिये और किनको कम ? जो अधिक शारीरिक श्रम करें या जो अधिक सोच विचार और लिखा पढ़ी का कार्य करें या शोक संताप से घिरे हों, वे अधिक निद्रा के अधिकारी हैं। जिनको कुछ काम नहीं, जिनका जीवन—

सुबह होती है शाम होती है।
उम्र यों ही तमाम* होती है॥ *समाप्त

के अनुसार बिना किसी काम धन्धे के बीत रहा है, उनको न तो स्वास्थ्य युक्त नींद आती है और न वे उसके अधिकारी ही हैं। उन्हें नींद कम आये तो बिल्कुल चिन्ता न करनी चाहिए, यही तो उनका स्वास्थ्य है। नींद तो बनाई ही प्रकृति ने शरीर और मस्तिष्क की थकान के घाटे को पूरा करने के लिए है। एक डाक्टर ने लिखा है कि यदि किसी को पागल बनाना हो तो ८-१० दिन-रात उसे सोने न दो, वह अवश्य पागल हो जायेगा।

बहुत से लोग किसी दिन अधिक काम करते हैं, किसी दिन थोड़ा, परन्तु नींद के विषय में उनका विचार है कि प्रति रात्रि एक बराबर ही

आनी चाहिए, यह बात मिथ्या है। यदि किसी दिन काम थोड़ा किया है, तो तीन चार बजे आंख खुल जाने पर, यदि तबियत बहुत साफ मालूम हो तो चिन्ता न करनी चाहिये और न दुबारा सो जाने का यत्न करना चाहिये। अन्यथा शरीर में कार्बन-डाइआक्साइड नामक विष उत्पन्न होने लगता है। परिणाम यह होता है कि जब मनुष्य यह फालतू और अनावश्यक नींद लेकर उठता है तो उसका शरीर भारी व आलस्यपूर्ण प्रतीत होता है। ऐसी अवस्था स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

बूढ़ों को अपनी नींद के विषय में बड़ी चिन्ता रहती है। कई बूढ़ों को नींद कम आती है, बस इसी बात पर वे कुढ़ते रहते हैं और दवाइयां खाते रहते हैं। यदि थोड़ी नींद के पश्चात् वे अपनी तबियत साफ पाते हैं, तो थोड़ी आने में दोष ही क्या है? उन्हें जरूरत ही उतनी नींद की थी। उन्हों ने कौनसा काम किया है, जिसकी थकान दूर करने को नींद बहुत आती। हां! जो बूढ़े दिन-रात चिन्तित रहते हों और कई बनावटी या सचमुच की उलझनों को सुलझाने की सिर पीड़ा करते रहते हों, यदि उनको रात को अच्छी नींद न आई तो वे मर मिटेंगे। उनकी आयु का तकाजा है कि वे अमन चैन से दिन गुजारें। जो बूढ़े अपने घर वालों, नौकरों या पड़ौसियों की हर छोटी मोटी बात पहाड़ बना लेते हैं और पहाड़ ही सिर पर उठाये रहते हैं, वे मानो आत्म-हत्या करते हैं उन्हें धैर्य और सन्तोष सीखना चाहिए।

नवयुवकों के लिए भी यह उपदेश कम आवश्यक नहीं। अधिक थकान, चिन्ता, क्रोध और शोक हमारे स्वास्थ्य के शत्रु हैं। 'उचित भोजन उचित परिश्रम, उचित चिन्तन, उचित विश्राम और उचित निद्रा' यह जीवन का सिद्धान्त है। इस सिद्धात का पालन करते हुए, धीरे, धीरे नींद के सम्बन्ध में आपको सन्तोष हो जायगा। जब तक निद्रा आपकी इच्छानुसार नहीं आती तब तक मस्तिष्क को इसकी चिन्ता से आजाद रखें। बार बार नींद की बातें लोगों से न करें, नींद के ध्यान

को सुला ही दें। यथार्थ में नींद का कम आना इतना हानिकर नहीं, जितना नींद कम आने की चिन्ता।

नींद का कम आना बहुधा, गर्मी, खुश्की, अनपच, दिल की बेचैनी अथवा मानसिक विकार के कारण होता है। रुग्णावस्था में भी नींद कम आती है।

नींद की अधिकता कफ और सुस्ती का चिन्ह है। बहुत से बच्चे रोते रोते सो जाते हैं। बहुत साहसी तथा पक्के दिल वाले व्यक्ति चिन्ता और शोक सम्वाद सुन कर सो जाते हैं। दुर्बल व्यक्ति को इसलिए नींद अधिक आती है कि उसके अंग थोड़ा सा काम करने से ही अधिक थक जाते हैं और उन्हें शीघ्र विश्राम की आवश्यकता होती है।

बहुधा लोगों को भोजन करने के पश्चात् सोने की इच्छा होती है। मोटे और कफ प्रकृति के मनुष्यों को प्रायः हर समय नींद आई रहती है। वे ६ माशे से ९ माशे तक चिरायता मोटा-मोटा कूट कर २ छटांक भर पानी में उबाल कर सांझ सवेरे गरम २ सेवन करें। लाभ होगा। नींद कम आती हो तो सरसों का तेल, रोगन बादाम या रोगन खसखस, तीनों में से जो अधिक अनुकूल सिद्ध हो शिर पर मालिश करें, और तर चीजें खायें। सारे शरीर पर मालिश करना और गुनगुने पानी से अच्छी तरह हाथ पैर धोना नींद लाता है। गरम पानी में नमक डाल कर उसमें पैर रख कर बैठना लाभदायक है। बहुत से अनिद्रा से पीड़ित रोगियों ने अपने अनुभव वर्णन किये हैं। बहुतों को सोते समय चित्त को प्रसन्न करने वाली बात सुन कर, बहुतों को कष्टों का स्मरण करके, बहुतों को पढ़ते-पढ़ते, बहुतों को भोजन करने के पश्चात् शीघ्र ही सो जाने से, बहुतों को खाने से दो तीन घण्टे पीछे, बहुतों को मालिश करा कर, बहुतों को आंखें बन्द करके और मस्तिष्क के आगे काला पर्दा देखकर और बहुतों को हाथ मरोड़कर सोने से

दिन भर कुपथ्य किया और रात को पाचक रेचक (कब्ज कुशा) औषधि खा ली। जीवन के भोग विलास और स्वाद भी न छोड़े, और सवेरे मल सशोधन भी हो गया।

परन्तु याद रखो, प्रकृति इन सब कुपथ्यों का गिन गिन कर बदला लेती है, इसमे कोई सन्देह नहीं।

लटपट तग धरती रही, अटपट बोले बैन।
जब पिय सों खटपट भई, टपटप टपकत नैन॥

लाखों बहुमूल्य जीवन इसी अनपच के हाथों नष्ट हो गये। मत भूलिये कि हर दस रोगों मे से आठ का कारण कब्ज है, इसलिए पाचन क्रिया ठीक करने का प्रत्येक सम्भव उपाय काम मे लायें। देहली के एक मुस्लिम रईस बहुत वर्ष के कब्ज और पाचनदोष की चिकित्सा कराने के लिए विशेष रूप से मेरे पास लाहौर पधारे। कहने लगे "मास मछली, चावल का पुलाओ, उडद, भिण्डी, केला, घी, मक्खन, बर्फी और सिग्रेट यही मेरे जीवन का आधार हैं। इनका परहेज मत कराइये और जो कुछ कहें करूंगा, जो खाने को कहेंगे खाऊंगा, बहुमूल्य से बहुमूल्य औषधि मोल लेने को तैयार हूँ।" मैंने कहा—"आपके अनपच के यही दस कारण हैं, इनको छोड दें सॉफ-सवेरे तेजी से चलते हुए दो तीन मील की सैर किया करें। साग सब्जी, गाजर, मूली घिया, दूध, दलिया, नाशपाती, पपीता, खरबूजा,अगूर खाए, ।" दस वर्जित चीजों को छोडना न माने। मैं ने कहा "अच्छा यह वस्तुए धीरे धीरे कम कर दें।" एक अनोखे ढग से तीन बार बोले "यही तो असम्भव है! यही तो असम्भव है!! यही तो असम्भव है!!!" मैंने कहा "आपसे जीभ का चस्का नहीं छूटता, मुझे अपने कर्तव्य और सुयश प्राप्ति का बन्धन नहीं छोडता। बद परहेजी से आपका रोग दूर न होगा, मुझे नेकनामी न मिलेगी। मुझे आपके धन की आवश्यकता नहीं।" एक वर्ष पश्चात मृत्यु ने सब चस्के छुडा दिये।

यह कब्ज हो किस प्रकार जाती है? अब इस प्रश्न का उत्तर देना चाहिये, इसके पश्चात् इससे बचाव और इसको नष्ट करने के उपायों पर प्रकाश डालना चाहिये। आंतों में सदा एक विशेष प्रकार की गति होती रहती है, जो ऊपर से नीचे को चलती है। जब आंतों में भोजन पहुँचता है तो उसमें गले की गिलटियों के तथा मेदा, जिगर आदि के पाचक रस मिले हुए होते हैं। तब आंतों से भी हलका २ पाचक रस उसमें मिलता जाता है। आंतों की गति के कारण यह भोजन साथ-साथ पचता जाता है, और साथ २ नीचे को उतरता जाता है। शक्तिवर्धक भाग आंतों की दीवारों से रिस २ कर जिगर के रक्त बनाने वाले स्थान पर पहुँचता जाता है, और रद्दी और निकृष्ट भाग बड़ी आंत के अन्तिम भाग, गुदा की ओर (बाहिर निकलने के लिए) पहुँचकर जमा होता जाता है। इन आंतों की गति में जब विकार आ जाता है, तब कब्ज होने लगता है, शरीर मल और विष से ठीक मुक्त नहीं होता।

यह दोष क्यों हो जाता है? आंतों की दीवारों में स्नायुओं के एक प्रकार के मानवीय बिजली के तार (Nerves) लगे होते हैं। इनके साथ रक्त की पतली २ रगें होती हैं। ये आंतों को वह शक्ति प्रदान करते हैं, जो उन्हें इस आवश्यक कार्य को पूर्ण करने के योग्य बनाती है। परन्तु बार २ गरिष्ठ और भारी भोजन करने से अनेक प्रकार के भोजन एक साथ करने से तथा पेट का तंदूर ठूस ठूंस कर नाक तक भरने से, आंतों के कार्य में दोष आ जाता है। आंतों में जाने वाले रक्त प्रवाह में तथा स्नायुओं के कार्य संचालन में दोष उत्पन्न हो जाता है। अग्नि मन्द होकर कब्ज रहने लगता है, तब कब्ज नाशक औषधियों से काम लिया जाता है। किन्तु इनका वही प्रभाव होता है जो एक थके मांदे घोड़े पर कोड़े की मार का होता है। पीड़ा के कारण वह दौड़ता है, किन्तु साहस और शक्ति तो समाप्त हो चुकी। कहां तक दौड़ सकता है?

इस कठिन समय मे प्रकृति की सहायता काम देती है। विकार-युक्त अग को विश्राम देना प्रकृति की एक अद्वितीय चिकित्सा है। इन आतों ने अनेक प्रकार के गरिष्ठ भोजनों, पाचक चूर्णों, गोलियों और साल्ट आदि की मार खाई हुई है। ये थकी मादी बेहोश और बेदम हो रही हैं। इनको आराम दें। एक जुलाब आतों मे रुके हुए मल को शुद्ध करने के लिये देकर, फिर उपवास करके आतों को कुछ छुट्टी दें। फिर दो सप्ताह थोडा २ करके चार-पाच बार दिन मे दूध या फलों का रस पियें। यदि नमकीन के लिए जी चाहे तो कोई हरा साग, भाजी, टमाटर लें। अगूर, नाख, सतरा या आम बहुत थोडी मात्रा मे लें। परतु चालीस दिन तक गेहूं, चावल, दाल, आलू, कचालू, मावा (खोया), मिठाई, मास आदि कुछ भी न लें। एक दिन छोडकर आध सेर शीतल जल का एनीमा सवेरे के समय करके शीघ्र ही शौच चले जाया करें। नित्य लम्बी सैर करें। कठिन से कठिन अजीर्ण (कब्ज) दूर होकर आतों को नये सिरे से जवानी प्राप्त होगी। कुछ दिन पीछे एनीमा की आवश्यकता भी न रहेगी। यह कोई कठिन चिकित्सा हमने नहीं बतलाई। थोडा सा कष्ट है किन्तु मन को मना लेने पर सारी कठिनाइया सरल हो जाया करती हैं। थोडे विकार, ऊपर लिखे से आधी अवधि मे, और अधिक विकार दुगनी तिगनी अवधि मे दूर हो जायेंगे। उत्साह और साहस चाहिए। आखिर ये आपकी ही अपनी मोल ली हुई आपत्तिया हैं, आप ही को कुछ परिश्रम करना पडेगा—

तुम्हीं ने दर्द दिया है तुम्हीं दवा देना।

(१) उपवास और एनीमा (वस्ति कर्म) का झझट न करें तो दूध, अजीर, अगूर, किशमिश, आम, नाशपाती, शहद, गुड, शक्कर, कद्दू, पालक और शाक-भाजियों का तथा पानी का अधिक सेवन करें। बादाम रोगन एक तोला या गुलकन्द ४ तोला या हरड़ का मुरब्बा एक दाना, या छिलका ईसबगोल १ तोला रात को दूध के साथ खा लेने

से साधारण कब्ज़ दूर हो जाता है। जिनको अधिक कब्ज़ हो वे नुस्खों के वर्णन में अजीर्ण का इलाज पढ़ें।

(२) अजीर्ण की अवस्था में घी, मक्खन, मलाई, उड़द, मसूर, आलू, कचालू, अरबी, हलुवा, मैदे की चीजें, अनार, केला, मांस की बोटी, दही, चावल, गुच्छी, ढींगरी, खुम्ब वर्जित हैं।

जिनको पतला पाखाना आता हो वे ताजा बुझा हुआ चूना दो रत्ती, सोंठ आधा माशा रोटी के पीछे पानी के साथ ले लिया करें। पानी कम पियें। अनार, मसूर, दही, छाछ, चावल, मांस-रस गुणकारी हैं। पुराने जुलाब और संग्रहणी में केवल मांस-रस, बिलगिरी का मुरब्बा, पुराने चावल और मक्खन निकली छाछ सर्वोत्तम है। ऊपर लिखा संख्या (१) वाला भोजन वर्जित है।

पाखाना को कभी नहीं रोकना चाहिये। ऐसा करने से सिर में पीड़ा, अफारा, पेट पीड़ा तथा अन्य अनेक बड़े भयानक दुस्साध्य रोग हो जाते हैं। नौकर, बच्चे, खेल, तमाशों के दीवाने और आलसी लोग बहुधा शौच को रोकते हैं; सावधान रहना चाहिये।

मूत्र और स्वास्थ्य

प्रातःकाल उठने से रात को सोने तक ४-५ बार मूत्र आ जाना स्वास्थ्य का लक्षण है। रात को मूत्र त्याग के लिये उठना मूत्राशय की दुर्बलता का सूचक है, सिवाय इसके कि कोई मूत्रल वस्तु खाई या पी गई हो। मूत्र का रंग हलका पीला और स्वच्छ होना चाहिये। अधिक पीला मूत्र जिगर की गरमी का सूचक है। गाढ़ा मूत्र अनपच को, अधिक श्वेत रंग वाला कफ को, जलन से आने वाला मूत्राशय की गर्मी और शरीर में तेजाबी मलों की अधिकता को प्रकट करता है। पीप आए तो सुज़ाक है। पेशाब पर चीटियां आ जाएं तो उसमें शक्कर आना समझें। इस रोग का नाम मधुमेह (डाइबटीज़ Diabetes) है। इस रोग में शारीरिक शक्कर स्वास्थ्य और शक्ति उत्पन्न न करके

मूत्र के साथ नष्ट होती रहती है और शरीर के सत्यानाश का कारण बनती है। इस रोग मे बार बार मूत्र आता है और बार २ प्यास लगती है। कई बार अनपच के कारण मूत्र के साथ एक प्रकार का चूना (Calcium Oxalate) आने लगता है। वीर्य (धात) को बनाने, चलाने, सम्भालने वाले अगों के अनियमित और अति प्रयोग से मूत्र के साथ वीर्य नाश होने लगता है। इसे धात आना 'प्रमेह विकार' अथवा 'शुक्रमेह' कहते हैं। पाचन के विकार, विषय वासना की अधिकता और अत्यधिक मानसिक श्रम तथा चिन्ता आदि कारणों के एकत्र होने से बहुधा फास्फेट (Phosphates) मूत्र के साथ बाहर निकलने लगते हैं। अधिक मास मछली और घृत युक्त गरिष्ठ भोजन करने से शरीर मे एक प्रकार का विषैला तेजाब बनने लगता है, जो अन्त मे यूरिक एसिड (Uric Acid) का रूप ग्रहण करता है और मूत्र के साथ निकलने लगता है। यह गठिया का भी कारण बनता है।

अनपच के कारण मूत्र मे जो विकार आ जाता है वह पाचन अगों के वर्णन मे लिखे आदेशों का पालन करने से दूर हो सकता है। धात या वीर्य के विकारों को दूर करने के लिये 'विवाहित आनन्द' मे पर्याप्त आदेश दिये गये है। ऊपर लिखे 'फास्फेट' के कारणों को त्यागने, तथा मानसिक शाति, उपरोक्त आदेशों के पालन और कुछ मास सम्भोग का सर्वथा परित्याग करने से ये ठीक हो जायेंगे।

इन सब मे मधुमेह सबसे अधिक परिश्रम, बुद्धिमत्ता और हठ चाहता है। यह रोग साधारण भूलों और साधारण कारणों से नहीं होता। प्राय मास, घी, उडद की दाल, गुड, खाड, खोवा, रबडी और मिठाइयों के अधिक सेवन से होता है, तथा सम्भोग की अधिकता और व्यायाम की कमी से होता है। अधिक मानसिक श्रम के साथ ही साथ यदि मनोविनोद, सैर और हसी खेल आदि का पर्याप्त प्रबन्ध न किया जाय, तो भी इसका हो जाना बहुत सम्भव है। जितने कारण

गिनाये हैं, दूर किये जायें। दो तीन वर्ष तक बराबर परहेज से रहा जाय। मूत्र रोका न जाय। जो बातें मन पर बोझ डालें उनमें से एक भी न की जाय, तो क्या मजाल यह रोग चला न जाये।

इस प्रकार प्रारम्भ कीजियेः—कुछ दिन तक बिल्कुल उपवास करें, केवल पानी पियें। तत्पश्चात् एक सप्ताह तक केवल दूध, छाछ, दही में से एक पर रहें। फिर तीन मास कच्ची तथा उबली सब्जियों और दूध का अधिक सेवन करें। बाजरा, चने या मक्की की रोटी का छोटा सा टुकड़ा ले सकते हैं। फल भी खाया जा सकता है, किन्तु अंगूर आम केला और मिठास वाला कोई फल नहीं। दूध में मीठा न डाला जाय। फीका पीने की आदत डाली जा सकती है। चाहें तो थोड़ी सी सेकरीन डाल सकते हैं अथवा शुद्ध शहद, किंतु थोड़ी मात्रा में। सैर, व्यायाम और निश्चिन्तता का उपचार भी साथ हो। औषधियों के बिना निर्वाह कर सकें तो ठीक अन्यथा परिस्थिति के अनुसार स्वर्ण भस्म बसन्त मालती आदि दी जा सकती है। सबसे सस्ती दोनों समय १ माशा शुद्ध सूर्यतापी शिलाजीत देना सर्वोत्तम है। वैसे तो यह रोग सुपथ्य (परहेज) से जाता है, रोगी में हठ हो, जीवित रहने की सच्ची इच्छा हो और जीवित रहने के लिए चटोरपना और भोग-विलास का बलिदान करना आता हो।

मासिक-धर्म

स्त्रियों के मासिक धर्म और अन्य सब रोगों का विस्तृत वर्णन 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' के ४० पृष्ठों में बहुत समझा २ कर लिखा गया है। सरल चिकित्सा भी लिख दी गई है।

मैथुन और स्वास्थ्य

मैथुन भी प्राकृतिक क्रियाओं में से एक है। वीर्य हमारे शरीर में संतान-उत्पत्ति के लिये है। जब पुरुष और स्त्री की जननेन्द्रियाँ आपस में मिलती हैं तो उनकी इस क्रिया से पुरुष का वीर्य स्त्री के

अन्दर प्रविष्ट होता है। यदि पुरुष और स्त्री दोनों स्वस्थ हों तो यह क्रिया सन्तान उत्पत्ति का कारण होती है, अन्यथा कुछ नहीं होता, बस दो घडी का मीज मेला हो गया। इस क्रिया के मनवालों का एक विशेष रग ढग होता है, एक विशेष आन-बान होती है —पोपले गाल, अन्दर धसी हुई आखें, पीला रग, चेहरे पर हवाइया छूटती हुई, लैला की सी पतली उगलिया, मजनू की सी सूखी पसलियां, दस बीस कदम चल कर हाफ जाने वाले फेफडे, धडक जाने वाले हृदय, काप जाने वाली टागें, दो पृष्ठ पढकर चकरा जाने वाला मस्तिष्क और पथरा जाने वाली आखें—बस कुछ पूछो ही मत। सच कहूं तो हमारे युवक युवतियों और वृद्धों का इसी विषय विलासिता के परिणाम स्वरूप सर्वनाश हो रहा है। इसी कारण तो सयम और ब्रह्मचर्य धारण का विशेष महत्व है।

'विवाहित आनन्द' में इसके सम्बन्ध मे पूर्णतया प्रकाश डाला गया है। यहा केवल इतना ही लिखा जाता है कि स्त्री पुरुष का नियमित और सामयिक समागम प्रसन्नता, स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करता है, इसके विपरीत करने से सब प्रकार की दुर्बलताए और रोग आक्रमण करते हैं।

ढाई वर्ष मे एक बार मैथुन करना उत्तम माना गया है, वर्ष मे एक बार मैथुन करने वाले कभी बूढे नहीं होते, दो तीन मास मे करने वाले कभी बीमार नहीं होते। अनेक नवयुवक ब्रह्मचर्य की महिमा को न जानते हुए छोटी आयु मे ही वीर्य नाश करते हैं। वे अपने हाथों अपने स्वास्थ्य और आयु की जड काटते हैं। ऐसे कुकर्मी नौजवानों के लिए हमने 'यौवन-रक्षा' में विस्तृत आदेश दिये हैं। मूल्य ।)।

"विवाहित आनन्द" के भिन्न २ अध्याय विवाहित जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं, और सैकडों प्रकार के आदेश युवक और वृद्ध विवाहित पुरुषों के हितार्थ प्रदान करते हैं। मूल्य १॥)

सस्ता एडीशन ।॥)

व्यायाम और स्वास्थ्य

व्यायाम से शरीर हल्का, स्वस्थ और सुदृढ़ बनता है। पाचन शक्ति बढ़ती है और कोई रोग यूंही आक्रमण नहीं कर सकता। खाने-पीने के असंयम से होने वाली हानियों से व्यायाम हमें सुरक्षित रखता है, बुढ़ापा बहुत देर पीछे आता है। जिस व्यक्ति ने व्यायाम से अपना शरीर सुदृढ़ बना लिया है, सब प्रकार के संकटों का भली भांति सामना कर सकता है। निर्धनता और विपत्ति में भी कोई व्यायामी पुरुष से आंख मिलाने का साहस नहीं कर सकता, शत्रु उससे भयभीत होते हैं। परिश्रम और व्यायाम हमारे जीवन के लिए उतने ही आवश्यक हैं जितने कि खाना और पीना! अंग्रेजी में कहते हैं:—

Activity is the law of health, without it decay begins.

अर्थात् परिश्रम-शीलता में ही स्वास्थ्य और शक्ति है। परिश्रम और व्यायाम के बिना स्वास्थ्य गिरने लगता है। शरीर पर चर्बी और मांस की प्रदर्शनी देख कर हम किसी को स्वस्थ नहीं कह सकते। शक्ति अन्य पदार्थ है मुटापा अन्य। शक्तियुक्त परिपुष्टता व्यायाम से आती है।

व्यायाम के बिना शरीर का कोई भी अंग ठीक तरह से नीरोग नहीं रह सकता। छोटे बच्चे जो व्यायाम नहीं कर सकते, उनके व्यायाम का प्रबन्ध प्रकृति स्वयं करती है। क्या आपने कभी नहीं देखा कि डेढ़ वर्ष तक की आयु के बच्चे दिन में दो तीन बार अपने बिछौने पर पड़े २ ही ऐसे जोर से बाहें और टांगें मारते हैं कि हमें भय लगता है कि कहीं उनकी बाहें न निकल जायें, कहीं फर्श पर जोर २ से मारने से उनकी एड़ियां न दुखने लगें। कई बार हम चाहते हैं

कि यह बच्चा इस व्यायाम को समाप्त कर दे, "हाय, कितना थक गया होगा।" किन्तु उसके स्वास्थ्य की उन्नति के लिए प्रकृति यह थकान अति आवश्यक समझती है।

यदि व्यायाम न किया जाय तो न पेट भली भाति खाली होता है, न सच्ची भूख लगती है, न रक्त का सचार भली भाति होता है, न पसीना खुलकर आता है तथा न जिगर और गुर्दे अपना कार्य तेजी से करते हैं। इन्हीं बातों पर तो स्वास्थ्य और शक्ति निर्भर है ये ढीले, तो स्वास्थ्य ढीला।

हा तो अब यह समझना आवश्यक है कि 'व्यायाम हमारे स्वास्थ्य और शक्ति की वृद्धि का कारण किस प्रकार होता है।' जब हम कोई भी व्यायाम करते हैं तो हमारे पट्ठों और नसों मे क्रिया होती है, हमारे शरीर के सम्पूर्ण अग एक दूसरे के साथ सम्बन्धित हैं, जिस अग का व्यायाम किया जाता है उस पर सबसे अधिक प्रभाव पडता है, किन्तु शेष अगों पर भी पर्याप्त प्रभाव पडता है। फेफडे जोर २ से और शीघ्रता से सास लेने लगते हैं, हृदय जोर से धडकने लगता है, रक्त का प्रवाह बहुत तेज हो जाता है, जिगर गुर्दे चुस्त हो जाते हैं। व्यायाम के द्वारा सब प्रकार के जमे हुए मैल और सडी गली सेलें अपने स्थान से छूट २ कर रस और रक्त के स्रोत मे मिल २ कर मूत्र मार्ग से, मलद्वार से, पसीने से अथवा सास के साथ शरीर से निकल जाने के लिए बेचैन होते हैं। व्यायाम से एक तो विषैले मवाद हमारे शरीर को छोड़ देते हैं, दूसरे हमारे अन्दर जो कच्चा ईधन मौजूद था व्यायाम ने उसे जला दिया। तब भूख उत्पन्न होती है। व्यायाम के पश्चात् जो खाना खाया जाता है वह उत्तम रीति से पच जाता है। शरीर की मशीन अधिक शुद्ध हो जाती है, इस लिए यह थोडे भोजन से अधिक रक्त उत्पन्न करती है, इससे स्वास्थ्य और शक्ति मे वृद्धि होती है। किन्तु एक आवश्यक बात अभी और

बतलानी है। व्यायाम से जो थकावट उत्पन्न हुई और व्यायाम में जो बल व्यय हुआ, साथ ही जो पुरानी और दुर्बल सेलें टूट गईं, वह कमी कब पूरी होती है? वह कमी पूरी होती है नींद और विश्राम के समय। व्यायाम के पश्चात् विश्राम न किया जाय, और समय पर पूरी नींद न ली जाय तो, वह कमी पूरी नहीं हो सकती। जिस परिश्रमी और व्यायामशील व्यक्ति को निद्रा और विश्राम की प्राप्ति नहीं होती, उसकी सेहत और शक्ति बढ़ने के बदले घटने लगती है। शरीर विज्ञान के विचार से यह कहना सिद्धांत के विरुद्ध है कि 'व्यायाम से स्वास्थ्य और शक्ति बढ़ती है।' शुद्ध वाक्य यह है 'बलयुक्त स्वास्थ्य के लिये 'व्यायाम, तत्पश्चात् विश्राम तथा रात्रि के समय प्रगाढ़ निद्रा' आवश्यक है।'

प्राणायाम—लम्बी और गहरी सांसों का वर्णन इस अध्याय के प्रथम प्रकरण 'वायु' में आ चुका है।

अक्तूबर से मार्च तक भली भांति थका देने वाला व्यायाम करने के विशेष दिन हैं। मई, जून, जौलाई, अगस्त में व्यायाम हलका और सूर्योदय से पहले कर लेना चाहिये। अप्रैल और सितम्बर में मध्यम व्यायाम किया जाय। व्यायाम न ऐसा हो कि दो घण्टे तक हिलने का होश न रहे, और न इतना कम कि पसीना भी न आये।

उदर-रोगों में बैण्डिग ऐक्सरसाइज अर्थात् कमर झुकाऊ व्यायाम करें। किसी प्रकार का कोई भारी लकड़ी, लोहा या ईंट हाथ में पकड़ कर आगे, दायें और बायें झुके और फिर सीधे हो जाये। मस्तिष्क के रोगों में ओस से भीगी घास पर नंगे पैर दौड़ें। वीर्य और धातु-रोगों में दौड़ के अतिरिक्त शीर्षासन भी करें; किसी दीवार या वृक्ष का सहारा लेकर अथवा सहारे के बिना ही सिर नीचे और पैर ऊपर कर के खड़े हो जाएं, सिर के नीचे तकिया आदि रख सकते हैं। फिर पूर्व वर्णित प्राणायाम करें, दो मिनट से लेकर पांच मिनट तक धीरे धीरे आदत

बढाए, इससे अधिक कदापि नहीं। हठ कभी न करना।

व्यायाम अनेक विधियों और साधनों से किया जाता है। कुछेक सर्वविदित और उत्तम व्यायामों के नाम लिखे जाते हैं। यथाशक्ति इनमें से कोई न कोई व्यायाम नित्य करना चाहिये। बूढ़े दुर्बल रोगी सैर पर सन्तुष्ट रहें।

(१) दौड
(२) तेज चाल से चलना (पसीना आने तक)
(३) दण्ड बैठक
(४) कुश्ती
(५) सूर्य-नमस्कार और योगासन
(६) नाव चलाना, तैरना
(७) घोडे की सवारी, पोलो
(८) गतका, लाठी
(९) फुटवाल, हाकी, रगवी, वास्केट-वाल
(१०) जमनास्टिक
(११) कबड्डी
(१२) स्प्रिंग द्वारा व्यायाम
(१३) टैनिस, बैड-मिन्टन
(१४) मुद्गर, डम्बल

स्त्रियों के लिये उत्तम व्यायाम चक्की पीसना है, अन्यथा घर का काम-काज परिश्रम से किया करें। स्त्रियों की शारीरिक बनावट, गर्भाशय जननेन्द्रिया आदि कठिन व्यायाम सहन करने के योग्य नहीं। पीछे लिखे अधिक कूद फाद वाले व्यायामों से १४ वर्ष से ऊपर की कन्याएँ, स्त्रिया और ५० से ऊपर के पुरुष बचें।

९ ज्वर, दमा, खासी, गर्मी सूजाक, आतशक, खूनी ववासीर तथा हृदय के समस्त रोगों में व्यायाम हानिकारक है। शेष रोगों में अपने

वैद्य-डाक्टर की सलाह से हल्का व्यायाम करें। रोग से उठने के पीछे भोजन करने के पीछे, मैथुन के पीछे और चिन्ता शोक की अवस्था में व्यायाम न करना चाहिए। साधारण अवस्थाओं में स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिए सब पुरुष, स्त्री, बालक और बूढ़ों को व्यायाम अवश्य करना चाहिये।

व्यायाम के शीघ्र ही पश्चात् नहाना ठीक नहीं।

मालिश (अभ्यंग) और स्वास्थ्य

सारे शरीर पर यथाशक्ति नित्य मालिश करनी चाहिए। इससे शरीर में दृढ़ता और लचक आती है। कान और नाक में, सिर और नाभि पर, हाथ पैरों के तलवों पर तेल मर्दन नित्य नियम से होना चाहिए। कच्ची घानी का शुद्ध सरसों का तेल बहुत गुणकारी है। यथा सम्भव नगर में किसी कोल्हू से अपने सामने बढ़िया सरसों का निकलता हुआ तेल खरीदें, फिर तो नाक को शुद्ध तेल की पहिचान हो जायगी और कभी भूल का भय न रहेगा। गाय के घी अथवा बादाम रोगन की मालिश भी की जा सकती है, यह बहुत बल बढ़ाने वाली है।

सूखी मालिश अर्थात् तेल आदि के बिना ही सम्पूर्ण शरीर पर दोनों हाथों से भलीभांति सवेरे उठते ही मालिश कर लेना विलायत में बहुत पसन्द किया जा रहा है। यह विशेष बलवर्धक है, साथ ही सरल भी। रात को सोते समय भी कर सकते हैं।

मालिश करने से खुश्की दूर होती है, त्रिदोष (वात पित्त कफ) ठीक रहते हैं। थकान दूर होती है, शक्ति और स्फूर्ति उत्पन्न होती है, नींद अच्छी आती है, शरीर सुन्दर बनता है। सिर में मला हुआ तेल मस्तिष्क और आंखों को शक्ति प्रदान करता है, बालों को बढ़ाता है। हाथ पैरों के तलवों में मला हुआ तेल नेत्रों को बलवान बनाता है, शक्ति बढ़ाता है, नींद लाता है। नये ज्वर में तथा खांसी, दमा और कै (वमन) के रोगी को मालिश करना हानिकारक है। दृढ़तापूर्वक की हुई मालिश

के पश्चात् शीघ्र नहाना ठीक नहीं। करीब आध घण्टे का अन्तर आवश्यक है। ऐसा भी कर सकते हैं कि रात को मालिश करके सवेरे नहा लिया जाय। बालों की विपरीत दिशा में मालिश करें तो इससे तेल बालों की जड़ों में जा पहुँचता है और सम्पूर्ण शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है।

स्नान और स्वास्थ्य

स्नान भी स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है। जिन लोगों को नित्य नहाने की आदत है वे समझ सकते हैं कि किस प्रकार नहाने से शरीर में शुद्धता, स्फूर्ति, उमग, परिश्रम करने का साहस तथा आनन्द और उल्लास प्राप्त होता है। नहाने के उपरान्त रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है। शीतल जल से स्नान करना एक समय में इतना बल देता है जितना एक पाव दूध।

बादी और कफ प्रकृति वाले ऐसे जल से नहाएँ, जिसका तापमान उनके शरीर के तापमान के समान हो अर्थात् जो उगली डालने से न गर्म जान पड़े न शीतल। गर्म प्रकृति वाले विशेषत और सर्वसाधारण सर्वदा ही ताजा शीतल जल से स्नान करें। स्नानान्तर शरीर को सूखे और खुर्दरे अगोछे से रगड़ना चाहिए। नहाने से पाचन शक्ति प्रबल हो जाती है। एक कहावत है "हुआ स्नान, लाओ पकवान" अर्थात् नहाने के पश्चात् भूख खूब लगती है। शरीर की खुजली, मैल, पसीना, सुस्ती, प्यास, थकान और गर्मी नहाने से दूर हो जाती है, विचार निर्मल हो जाते हैं, मस्तिष्क को सौम्यता प्राप्त होती है। इससे बढ़कर एक और आश्चर्य की बात नहाने के सम्बन्ध में कही जा सकती है कि यदि नियमित रूप से स्नान किया जाय और शरीर को खूब स्वच्छ रक्खा जाय तो पचास प्रतिशत रोगों से मनुष्य बच जाता है। अच्छे शीतल जल से नित्य आखों पर छींटे मारना आखों की ज्योति बढ़ाना है और नेत्रों का कोई रोग नहीं होने देता। गर्म जल सिर और आखों पर कदापि न

डालना चाहिए। सिर और सम्पूर्ण शरीर को सप्ताह में एक दो वार दही, आंवला अथवा गाचनी मिट्टी से धोना चाहिए। अधिक मैल तथा पसीना होने की अवस्था में साबुन का प्रयोग करना चाहिए किन्तु साबुन का अधिक प्रयोग हानिकर है, यह हमारे शरीर के रोम कूपों को खुश्क और तंग कर देता है।

ज्वर, दस्त, जुलाब, प्रत्येक प्रकार की पीड़ा, अफारा, जुकाम, बलगमी खांसी, दमा, लकवा, गठिया, कमर दर्द, निमोनिया, आदि बादी और बलगमी रोगों में स्नान हानिकारक है। अपने वैद्य डाक्टर की सम्मति लेकर ही थोड़े गर्म जल से गीले तौलिये से शरीर को भली प्रकार पोंछें। मासिक धर्म के पहले दूसरे और तीसरे दिन नहाना हानिकारक है। भोजन करने के तीन घण्टे पीछे तक और व्यायाम करने के शीघ्र ही पश्चात् नहाना ठीक नहीं। जो वृद्धा और दुर्बल हिन्दू स्त्रियां अपने विश्वास के अनुसार बड़े तड़के नदी पर जाकर शीतल जल में बहुत देर तक पूरे कार्तिक भर स्नान करती हैं, उनमें अधिकांश दर्द, नजला और ज्वरग्रस्त हो जाती हैं। सत्य तो यह है कि "शरीर सहे तो स्नान कर। जेब सहे तो दान कर।"

जिस प्रकार भोजन की न्यूनाधिकता हमारे स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव रखती है, जिस प्रकार दुर्बलों और रोगियों के लिये एक प्रकार का भोजन और बलवानों के लिए दूसरी प्रकार का भोजन ठीक रहता है, उसी प्रकार नहाने के सम्बन्ध में भी कहा जा सकता है। किन्तु इस बात को लोग बिलकुल नहीं समझ पाये हैं। शीतल जल से नहाने में बहुत लाभ है, किन्तु कभी किसी को हानि हुई तो सब के लिए व्यवस्था दे दी गई कि शीतल जल में नहाना बुरा है। बात की तह (गहराई) तक पहुँचने का प्रयत्न किसी ने नहीं किया। एक कसौटी (परीक्षण) बताता हूँ—शीतल जल से नहाने के पश्चात् शरीर में एक विशेष प्रकार की स्फूर्तिमयी गर्मी का अनुभव होने लगता है, यही इसके

लाभ का सबसे बडा लक्षण है। यदि नहाने के पीछे सर्दी लगती है, दांत बजते हैं, अथवा शरीर कांपता है, अथवा और कोई आनन्द-हीनता सी जान पडती है तो इसका यह आशय है कि आपको शीतल जल का स्नान अनुकूल नहीं। इसका कारण वात कफ का दोष हो सकता है, या अधिक देर तक नहाया गया। शीतकाल में पाच सात मिनट से अधिक ठण्डे पानी मे रहना साधारण स्वस्थ व्यक्ति के लिए उचित नहीं और इससे अधिक समय तक ठण्डे पानी मे रहने की आवश्यकता ही नहीं। हा, यदि कोई व्यायामी मनुष्य अधिक समय तक ठण्डे पानी मे रहे तो पानी से निकलते ही उसके चित्त मे एक प्रकार की प्रसन्नता उत्पन्न करने वाली गर्मी का अनुभव होता है, तब जाने कि यह स्नान स्वास्थ्य और शक्ति का कारण हुआ। अमेरिका और इगलैंण्ड के निवासी नहाने का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए जो प्रणाली काम मे लाते हैं वह बहुत उत्तम है और सरल भी। नहाने से दस मिनट पहले खाली हाथों से सम्पूर्ण शरीर को मलते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि एक तो शरीर की ऊपरी तह मे रक्त का प्रवाह अधिक होकर स्वास्थ्य की उन्नति का कारण बनता है और दूसरे शरीर मे गर्मी सी लगने लगती है। उस समय शीतल जल इतना आनन्द प्रदान करता है कि क्या वर्णन किया जाय।

गर्म जल तो केवल किसी प्रकार की सूजन, जुकाम अथवा पीडा आदि मे हितकर हो सकता है। जो लोग बहुधा गर्म जल से नहाते हैं उनका चमडा पीला और निर्जीव सा दिखाई देने लगता है। रुग्णावस्था मे अथवा स्वास्थ्यावस्था मे भी स्वच्छता के विचार से कभी कभी गर्म जल से नहाया जा सकता है।

प्रसन्नता और स्वास्थ्य

विचारों का प्रभाव स्वास्थ्य पर बहुत पडता है। यदि किसी को चार पांच व्यक्ति कह दें कि तुम दुर्बल हो गये हो, क्या

बीमार थे ? क्या कोई मर गया है या घाटा पड़ गया है जो चिन्ता में पीले पड़ गए हो ? क्या आजकल खाने को कुछ नहीं मिलता कि तुम्हारे शरीर में रक्त की बूंद दिखाई नहीं देती ? ऐसी बातें सुनकर अवश्य ही उस व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की चिन्ता हो जायगी और वह इस चिन्ता में कमजोर हो जायगा । इसी प्रकार यदि किसी व्यक्ति को बार २ सुनने का अवसर मिले कि तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा हो रहा है तो वह आनन्द के कारण बढ़ने लगेगा ।

किसी आकस्मिक शोक (अचानक सदमा) के कारण अनेकों के बाल सफेद होते देखे गए हैं, अनेकों को उस शोक के सहन न कर सकने के कारण हार्ट फेल (हृदय की गति बन्द) होने से मरते देखा गया है । चिन्ता के कारण दस्त जुलाब बहुतों को लग जाते हैं । यदि अप्रसन्नता स्वास्थ्य के लिये इतनी हानिकर हो सकती है तो प्रसन्नता कितनी अधिक स्वास्थ्य का कारण हो सकती है इसका अनुमान करना कठिन नहीं । हमारा शरीर असंख्य जीवित सेलों (Cells) का समूह है । हमारे मन और मस्तिष्क के प्रत्येक भले बुरे अनुभव का प्रभाव उन पर पड़ता है । यह बात सिद्ध करने के लिये दूर नहीं जाना होगा । क्रोध के कारण मनुष्य का सम्पूर्ण शरीर गर्म हो जाता है, कांपने लगता है । भय के समाचार से रोंगटे खड़े हो जाते हैं, दिल धड़कने लगता है । चित्त जब प्रसन्न होता है तो सारा चेहरा फूल के समान खिला हुआ दिखाई देता है, आंखें हंस रही सी जान पड़ती हैं । जो बालक परीक्षा में उत्तीर्ण होने का शुभ समाचार देने के लिए घर दौड़ता है, उसका शरीर आनन्द के मारे उससे भी आगे निकल जाने को करता है । परन्तु जो विद्यार्थी असफल हो जाता है उसका एक-एक कदम मन-मन भर का हो जाता है । इसलिए चिन्ता और शोक से बचें ।

यह बात निरर्थक है "कि जब कोई कष्ट आ पड़ता है तो चिन्ता और शोक चित्त को इस प्रकार घेर लेते हैं कि मनुष्य का कोई बस नहीं

चलता"—यह सर्वथा भ्रम है। हा ! जब तक कि एक सच्ची घटना न सुनाऊ आपको अपने साथ सहमत करना मुझे कठिन प्रतीत होता है। सन् १९२६ की बात है, मैं तांगे पर सवार था, जिसके कोचवान का नाम था गुलाम मोहम्मद—'पतला शरीर, शुष्क और कुम्हलाया हुआ चेहरा'। रास्ते में घोडे को पानी पिलाने की आवश्यकता हुई। जिस हौज पर खडा हुआ, वहीं उसका एक पडोसी कोचवान नूर मोहम्मद भी आ गया—'मोटा-ताजा, हँसमुख, प्रसन्न वदन'। उनमें जो बातें हुई वे मेरे लिए एक अनुभवी वृद्ध के उपदेश से कम सिद्ध न हुई। पाठकों के मनोविनोद के लिये यहा लिखे देता हूँ—

गुलाम मुहम्मद—सलाम अलेकुम ! कहो क्या कमाया नजर तो बडे खुश आ रहे हो।

नूर मोहम्मद—वालेकुम सलाम ! तुमने क्या कमाया ? मैंने तो आज कुछ नहीं कमाया। (मुस्कराकर) अल्लाह ही अल्लाह।

गुलाम मुहम्मद—कुछ नहीं कमाया तो दात क्यों निकालते हो। ये भी कोई हसने के दिन हैं ? कसम है पाक परवरदिगार की, कुछ वर्ष पहले, इस समय तक दस-दस रुपये कमा लेते थे, वे भी क्या अच्छे दिन थे। मगर अब तो जमाना ही बुरा आ गया है, आज सवेरे से टख टख करते कुल दो रुपये कमाये हैं।

नूर मोहम्मद—फिर रोते क्यों हो, मिया ? शुक्र करो अल्लाह-ताला का कि दो रुपये तो बना लिए।

गुलाम मुहम्मद—तुम लोगों के इस शुक्र ने अल्लाहताला का मिजाज बिगाड दिया है। चार पैसे कमाये नहीं, ऊपर से हसते हो। तुम लोगों की आखों में हया नहीं। इन्सान को हसने के मौके पर ही हसना चाहिये, न कि ऐसे वक्त जब जेब खाली हो।

नूर मोहम्मद—अच्छा एक बात बताओ गुलाम मुहम्मद ! तुम से चार आठ आने मागू तो दोगे या नहीं ?

गुलाम मुहम्मद—लाहौल वला ! मियां तुमसे कभी इन्कार कर सकता हूँ ।

नूर मोहम्मद—अच्छा तो सुन मियां ! तू भी नानबाई की दुकान से चार आठ आने की सालन रोटी खाकर सो जायगा, मै भी चार आठ आने की सालन रोटी खाकर सो जाऊंगा । घोड़े की घास कल की खरीदी तेरी भी पड़ी है और मेरी भी पड़ी है, कल सुबह तवक्कुल बर खुदा । नये सूरज नई उम्मीदें । किसी दिन थोड़ा कमाया, किसी दिन बहुत । इसमें फिक्र करने की क्या बात है ? अपनी तरफ से पूरी कोशिश की है, इस पर खाहमखाह ग़म ले बैठूं, अपना खून सुखाऊं ! खुदा अलग नाराज़ होगा, कहेगा—"बड़ा नाशुकरा है ।" अपना घोड़ा है, अपना तांगा है । अभी कल ही बच्चों को बीस रुपये का मनेडर कराया है । क्या हुआ एक दिन ऐसा आ गया । फाका भी आ जाता है, बीमारी भी आ जाती है, गर्मी से घोड़ा ही सड़क पर चित्त हो जाता है । अभी तो खुदा का फज़ल है । सुनो मियां ! रोती है मेरी जूती ! (मुस्करा कर) तू भी अपने आंसू पोंछ ले । ला चार आने ।

गुलाम मुहम्मद—यह लो अठन्नी । मेरे पास टूटा पैसा नहीं । अच्छा चलता हूँ और सलाम करता हूँ, बाबा ! तुम्हारा तो बाबा-आदम ही निराला है । अपने यहां जेब में पड़े दो रुपयों की जान को रोते रोते पाव खून सूख गया, और तुम्हारा यह हाल कि तुम्हारी रोती है जूती ! तुम्हारी हंसती है खाली जेब !!

नूर मोहम्मद हँसता हँसता घोड़े की बाग हिलाता हुआ, जोर से कहकहा मार कर कहता है—सुनो मियां !

"दम ही दम; न फिकर न ग़म,
कमायेगी दुनिया और खायेंगे हम ।"

नूर मोहम्मद जो पढ़ा न लिखा, मनीआर्डर को मनेडर कहता है, हम पढ़े लिखों की अपेक्षा कितना समझदार, कितना गम्भीर, कितना

उत्साही और हृदय को चिन्ता-शोक से बचा कर रखने वाला निकला। मैं औरों को आदेश देता हूँ, यह व्यक्ति मुझे ही आदेश दे गया। उस दिन से मैंने चिन्ता और शोक से मुक्ति प्राप्त कर ली। मेरे स्वास्थ्य मे दिन प्रतिदिन उन्नति होने लगी। कुछ समय पश्चात् डी० ए० वी० कालेज लाहौर के प्रिंसिपल साहिब ला० साई दास एम० ए० ने मुझसे कहा—"हरनामदास! क्या खाते हो ? तुम्हारे स्वास्थ्य मे अनोखी उन्नति देख रहा हूँ। कुछ मुझे भी ढग बताओ।" मैंने उपरोक्त घटना कह सुनाई।

स्वास्थ्य सुधार की इच्छा रखने वाले अपनी चिन्ता और गन्दी सोच-विचार को तिलाञ्जली दे दें। यह अपने हाथ मे है। एक व्यक्ति दो रुपये कमाता है, वह रोता है, दूसरा व्यक्ति खाली जेब है, वह हसता है। आखिर यह सब कुछ मन के अभ्यास पर ही तो निर्भर है। आप भी अपने मन को प्रत्येक परिस्थिति मे प्रसन्न और सन्तुष्ट रखने का अभ्यास बढाईये।

रोगों की चिकित्सा मे मन को बडी शक्ति प्राप्त है। रोगी को नीरोग और नीरोग को रोगी करना इसका साधारण काम है। सिन्धु नदी मे हम पाच व्यक्ति मशकों पर तैरते जा रहे थे। अभी हमारा निश्चित स्थान दूर था कि मेरे पेट में भयानक पीडा आरम्भ हो गई। जी मचलने लगा। तब मैं किनारे की ओर बढने लगा क्योंकि पीडा असह्य होती जा रही थी। अचानक एक व्यक्ति ने कह दिया बस घर ही तो पहुँच गये। वह हमारे स्थान का पीपल दिखलाई दे रहा है। मैंने मुड़ कर देखा तो सचमुच वह वृक्ष दिखलाई दे रहा था। इस पर मुझे इतनी प्रसन्नता प्राप्त हुई कि पल भर मे, न जाने, मेरी पीडा कहा चली गई। अत चाहिए कि हम सदा प्रसन्न रहें। प्रसन्नता हमारे शरीर को स्वास्थ्य और चेहरे को सौंदर्य प्रदान करेगी, तथा रोगों को हमसे दूर रखेगी।

स्वास्थ्य-शिक्षा

शारीरिक शुद्धि द्वारा चिकित्सा

खाने पीने, सम्भोग करने, जागने, सोने, परिश्रम करने अथवा ब्याह शादियों में दावतें खाने में अनेक प्रकार के कुपथ्यों से शरीर में अनेक प्रकार के मल उत्पन्न हो जाते हैं। इन्हीं का नाम रोग है। इन मलों को दूर करने के लिये कई साधारण सरल क्रियायें बरती जाती हैं। लंघन, वमन, विरेचन, स्वेदन (पसीना लाना), वस्ति (एनीमा) और रक्त निकालना। आवश्यकतानुसार इनमें से एक या अधिक से काम लेकर शरीर की शुद्धि की जा सकती है, अब एक एक का विवरण नीचे दिया जाता है।

लंघन (भूखे रहना)

लंघन आंतरिक शुद्धि का सर्वोत्तम साधन है। जुलाब, कै, पसीना, एनीमा और रुधिर निकलवाना शरीर की शुद्धि की पांच कियाएं अन्दर का मल 'निकालती' हैं, किन्तु लंघन (उपवास) इन सबसे भिन्न है। लंघन का अर्थ यह है कि आवश्यकता और बलाबल के विचार से दो-चार दिन खाने को न दिया जाय, जिससे जठराग्नि भीतर के उस सम्पूर्ण मल को भस्म कर डाले, जो रोग का कारण हो रहा है। पेट को नित्य भरते रहने और पाचक चूर्णों तथा औषधियों द्वारा मलों को पचाने की अपेक्षा यह अच्छा है कि पेट को कुछ आराम दिया जाय ताकि

उसमे फिर से शक्ति आ जाय। जिस प्रकार हमारी बाहें, टागें और मस्तिष्क थक जाते हैं तो विश्राम चाहते हैं और विश्राम के पश्चात् बहुत अच्छा काम करते है, इसी प्रकार पाचन अग भी विश्राम के अधिकारी है। विश्राम लेने के पश्चात् उनमे शक्ति और उनके कार्य मे फुर्ती आ जाती है।

जिस प्रकार अधिक या गीला ईंधन पड जाने से आग बुझ जाती है, इसी प्रकार बार २ खाने, भारी और गरिष्ठ वस्तुए खाने तथा अनियमित भोजन करने से पाचन का कार्य बिगड जाता है। उचित है कि स्वस्थ व्यक्ति हर सातवें दिन एक समय भोजन न करे और पन्द्रहवें दिन, दिन भर और रात भर कुछ न खाये। पानी की कदापि रोक नहीं। प्राचीन काल मे हिंदुओं के व्रत आदि इसी उद्देश्य से बनाये गए थे। किन्तु आजकल लोग असलीयत को भूल बैठे है। विशेषकर स्त्रिया व्रत वाले दिन अपना दैनिक दो चार छटाक अन्न तो नहीं खायेंगी, किन्तु कोई दो सेर गरिष्ट भोजन और न जाने क्या क्या अल्लम गल्लम खा जायेंगी। उन्हें व्रतों के वास्तविक अभिप्राय से परिचित कराना चाहिए और उनके पेट को पूरी छुट्टी दिलानी चाहिए।

जब कभी भूख बन्द हो जाय, एक दो दिन उपवास करना आवश्यक है। बढे हुए विकारों मे, अवस्था के अनुसार विधि-पूर्वक ४-५ दिन तक बिना किसी कष्ट के उपवास किया जा सकता है। बहुतेरे व्यक्ति भोजन के विषय मे अनोखी धारणा रखते हैं कि उसके बिना मनुष्य दुर्बल हो जाता है। इसी असत्य आधार के कारण रोगी को उपवास कराने मे हकीम वैद्य या डाक्टर को बहुत कठिनाई का सामना करना पडता है। यह स्मरण रहे कि भूख से कभी कोई नहीं मरता, जो मरता है रोग से मरता है। इस लिए उपवास का विरोध न करना चाहिए। गर्भवती, बच्चा, बूढा और जिनकी चर्बी और मास रोग के कारण सूख गया हो, उनको एक समय से अधिक उपवास न करना

चाहिए। शेष सब यथा आवश्यकता, यथाशक्ति १-२-३-४ दिन का उपवास भली भांति सह सकते हैं।

उपवास करने की विधि अत्यन्त सरल है। आरम्भ में अपने स्वभाव के कारण पेट खाने को मांगता है, किन्तु तीन चार घण्टे ही कष्ट होता है। तत्पश्चात् कोई दुख नहीं जान पड़ता। जो मोटे ताजे हों जिनके शरीर पर चर्बी बहुत हो, उनके लिए चार पांच दिन उपवास करना कठिन काम नहीं, आरम्भ में कुछ दिन तक प्यास लगने पर शुद्ध जल मात्र पीना चाहिए। उसके पश्चात् दो-चार दिन केवल संतरे, अनार, नासपाती आदि का रस दिन में दो बार लेना चाहिए। तत्पश्चात् कुछ दिन तक दिन में तीन बार केवल दूध। इस प्रकार देखा गया है कि शरीर के सम्पूर्ण मल और विषैले पदार्थ भस्म होकर शरीर में नई शक्ति, स्फूर्ति, नया रक्त और नव-जीवन प्राप्त होता है।

उपवास समाप्त करने के कई दिन पीछे तक दलिया, थोड़ा घी पड़ी हुई खिचड़ी, शाक भाजी और दूध दही का सेवन करना चाहिये। फिर नित्य का भोजन करने लगें। साथ ही उन सम्पूर्ण असंयमों और कुपथ्यों का परित्याग कर दें जो रोग, दुर्बलता और कष्टों का कारण हुए थे।

विरेचन (जुलाब)

विरेचन का अर्थ ऐसी क्रिया अथवा ऐसी औषधि है, जिससे टट्टी खुल कर और अधिक आ जाती है, और पेट का मल पूर्णतया बाहर निकल जाता है।

गर्मी, अनपच, जिगर, तिल्ली, अजीर्ण, पुराना ज्वर, फोड़ा-फुंसी रक्त-विकार, भगन्दर, बवासीर, जलन, जलोदर, हृदय रोग, बायगोला, धातु विकार, स्वप्नदोष, कै, दर्द, कोढ़, सूजन, पेट के कीड़े, मूत्र की रुकावट और वारी के (मलेरिया) बुखार में जुलाब लेना बहुत गुणकारी है।

बच्चा, बूढा, दुर्बल, सासारिक चिन्ताओं मे ग्रस्त और बहुत दूर से चला थका मादा व्यक्ति जुलाब लेने के योग्य नहीं। जिस स्त्री ने थोड़े दिन पूर्व प्रसव किया हो, जिसने शराब पी हो, जिसने रुधिर निकलवाया हो या चीरा दिलवाया हो, जिसके अन्दर खुश्की आई हुई हो, जिसकी चर्बी और मास सूख कर हड्डियों का ढाचा रह गया हो, ऐसे व्यक्ति भी जुलाब के योग्य नहीं।

जिसके शरीर मे पित्त (गर्मी) हो उसे जुलाब जल्द लग जाता है, कफ वाले को देर मे लगता है और वात प्रकृति वाले को जुलाब बडी कठिनाई से लगता है। इसलिए जुलाब देते समय पित्त-प्रकृति वाले को हलका जुलाब दें, कफ प्रकृति वाले को मध्यम और वादी खुश्की वाले को बहुत कडा जुलाब देना चाहिए। विशेष-विशेष स्वभाव भी होते हैं किसी को केवल गुलकन्द या हरड खा लेने से ही काफी दस्त आ जाते हैं, और ऐसे स्वभाव वाले भी देखे गए कि तेज से तेज विरेचन देने पर भी उनको दस्त नहीं आया। पहले पता कर लेना चाहिए।

नीचे दो सरल और गुणकारी नुस्खे लिखे हैं—एक गोली का और एक चूर्ण का। इसकी मात्रा के सम्बन्ध मे स्मरण रक्खें कि जो मात्रा लिखी जाती है वह मध्यवित नवयुवकों के लिए है, बच्चों के लिए और नरम कोठे वालों के लिए आधी चौथाई तक दें। कठोर कोठों के लिए, जबकि साधारण औषधि से दस्त न आते हों, मात्रा बढायें, और एक बार के स्थान मे दो-तीन बार घण्टे २ पीछे दवा दें। पित्त प्रकृति मे ताजे पानी के साथ, शीत कफ हो तो गर्म पानी के साथ, वादी खुश्की हो तो गर्म दूध से।

जुलाब का नुस्खा, १.

रेवन्द उसारा १ तोला, मुसब्बर (एलुवा) १ तोला, बबूल का गोंद, केसर और सोंठ तीन-तीन माशे, घीकुवार के रस मे अथवा

केवल पानी में ही मोटे चने के बराबर गोलियां बनायें। साधारणतया दो गोली रात को सोते समय लेने से चार-पांच दस्त खुल कर आजायेंगे। यदि बहुत सवेरे उठकर गोलियां सेवन की जायें तो बहुत अच्छा है, क्योंकि जुलाब लेकर सो जाना जुलाब के प्रभाव को कम करता है। गोली पीस कर देने से कड़वी लगती है किन्तु प्रभाव बहुत शीघ्र और अच्छा करती है। साधारण कब्ज के लिए छोटे चने के बराबर गोली सोते समय पानी या दूध से लेने से पाखाना खुलकर आ जाता है।

जुलाब का नुस्खा, २,

सनाय २ तोले, गुलाब पेशावरी १ तोला, सौंफ १ तोला, खांड २ तोले। मात्रा ६ माशे। (खांड मिलाना आवश्यक है।) गरम दूध से। यदि २ माशे सोते समय दूध के साथ ले लें तो सवेरे खुल कर टट्टी आ जाएगी।

साधारण कब्ज-कुशाई के लिए गुलकन्द २ तोले, या हरड़ या त्रिफला ६ माशे, या मुरब्बे वाली हरड़ दो नग या छिलका ईसब गोल १ तोला रात को दूध के साथ सेवन करने से शौच शुद्ध हो जाता है।

अच्छा जुलाब लगने के निम्नलिखित लक्षण होते हैं:—शरीर हल्का-फुल्का, चित्त प्रसन्न, अधोवायु साफ निकलती है, पेट बिल्कुल नरम दिखाई देता है और भूख लगती है। जुलाब में पहले दो-तीन बार पाखाना आता है। जब भीतर बिल्कुल साफ हो जाता है और कुछ शेष नहीं रहता तो थोड़ी आंव (गाढ़े कफ जैसी) आती है। उस समय अनारदाना सोंठ मिला हुआ दही और चावल थोड़े खा लेने चाहिए। केवल दही, सोंठ, काली मिरच और नमक मिला कर खाना काफी है। दूसरे समय खिचड़ी, दूध चावल, दूध डबल रोटी, दूध रोटी, मूंग की दाल आदि खाएं। इस प्रकार एक दो दिन खाकर फिर नित्य का भोजन करने लगें।

जुलाब अधिक लग जाय तो खिचड़ी, दही, चावल, मसूर की दाल अथवा अनार का सेवन करायें, सब ठीक हो जायगा।

नोट (१)—जुलाब लेने से एक समय पहले हलका भोजन, दूध या पतली खिचड़ी थोड़ा सा घी मिला कर खानी चाहिए।

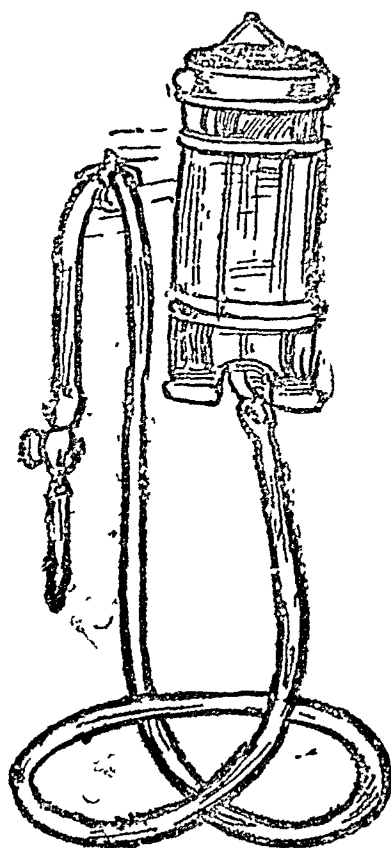
(२) वर्ष मे दो बार चैत और क्वार मे जुलाब ले लेना स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी बहुत गुणकारी है, किन्तु आवश्यक नहीं। नियमित व्यायाम करने वाला, सादा हल्का भोजन करने वाला व्यक्ति जुलाब या अन्य उपचार के आसरे नहीं रहता।

(३) कई वैद्य जमालगोटा (जयपाल) का तेज जुलाब देते हैं। उसका अनुपात शीतल जल या शर्बत आदि होता है। वह जुलाब गरम पानी पीने से रुकता है।

एनीमा (वास्ति कर्म)

गुदा मे रबर की नली द्वारा कोसा या ठडा पानी (और कभी २ साबुन तेल मिला पानी) ऊपर पहुँचाया जाता है, इस क्रिया का नाम एनीमा है। जब मल पेट मे रुका हो, औषधि के द्वारा सफाई करनी उचित न हो या केवल बडी आत को ही धोना हो, या खामखाह मेदे और छोटी आतों को छेड़ना अभीष्ट न हो, तब एनीमा किया जाता है। एनीमा का पानी बडी आत मे जाता है और उसे भली भाति धो देता है। तेल भीतरी तह को नरम करता और वादी को मारता है, साबुन मैल काटता है। एनीमे से कुछ मिनटों मे ही पाखाना आ जाता है। उसके साथ अदर का सब मल निकल जाता है और पेट भलीभाति धुल जाता है। एनीमा का बर्तन ऐसा हो जिसमे एक सेर पानी आ सके। रबर की नली दो गज लम्बी हो, पेच और नाजल बने बनाए मसाले के तथा चित्रानुसार पूरा सामान भी अग्रेजी दवा बेचने वालों से मिल जाता है। जहा रोगी लेटा हो उसके निकट एक गज ऊचा दीवार के साथ पानी का बर्तन टागना चाहिए। अपने स्वभाव, रोग और

आवश्यकता के अनुसार गर्म या ठंडा पानी डाल सकते हैं। तेल डालना हो तो गर्मियों में सरसों का और सर्दियों में तिल का डालना चाहिये। एरण्ड का तेल अर्थात् कास्ट्रायल भी डाला जाता है। एक छटांक पूरी मात्रा है। साबुन मिलाना हो तो देशी साबुन ५-६ माशा के लगभग घोल लिया जाये। आवश्यकता के अनुसार पानी की मात्रा आध सेर से दो सेर तक हो सकती है। साबुन को भलीभांति रगड़ कर झाग उत्पन्न कर लें तेल को रबर की नली में पहले ही भर दें। फिर साबुन मिला पानी बर्तन में डालें। हमारी अपनी राय है कि साबुन मिलाना हितकर नहीं। डाक्टर लोग बहुधा इसे काम में लाते रहे हैं किन्तु अधिक मात्रा में यह बड़ी आंत (कोलन Colon) की कोमल नाली को हानि पहुँचाता है।



जिस दिन एनीमा करना हो उस से पहली रात हल्का भोजन दूध, मूंग का पानी, चावल, दूध-डबल रोटी अथवा दलिया या साग खाएं। अर्थात् पेट नरम रहे तो उत्तम है। यदि ज्वर या खांसी आदि का विकार न हो तो दाल-चावल या पतली खिचड़ी में थोड़ा घी मिला कर दें। साधारण अवस्था में केवल दूध पीना उत्तम है।

जब एनीमा लेने का समय समीप हो तो पहले शौच जायें, स्वाभाविक रीति से जितनी सफाई हो जाय अच्छा है। फिर बाईं करवट लेटकर बाईं टांग को लम्बा पसारें और दाईं टांग को ऊपर की ओर सिकोड़ें, गुदा द्वार में घी या तेल लगा कर नाज़ल प्रवेश करें

(नाम की) लगा कर रोगी के बिस्तरे में उस बांस का मुँह प्रविष्ट करें, ताकि उत्पन्न हुई भाप रोगी के रोमकूपों में प्रविष्ट होकर सम्पूर्ण अंगों को कोमल कर दे और बादी सरदी को बाहर निकाल फेंके। औषधिया जिनसे काढ़ा बनाना है निम्नलिखित हैं—माश (उड़द) की दाल एक छटाक, अलसी एक छटाक, सौंफ एक छटाक, जायफल ८ नग, एरण्ड की जड़ एक छटाक, पिपली आधी छटाक, सोया के बीज एक छटाक, सम्भालू के बीज आधी छटाक, हल्दी एक छटाक, तिल एक छटाक। कुल औषधियों को मोटा मोटा कूट कर तीन सेर पानी में पकाएं। जब एक सेर पानी जल चुके तो भाप देना आरम्भ करें। इन औषधियों में रोग की अवस्थानुसार घटा बढ़ी कर सकते हैं। (नंगे शरीर से गरम २ भाप न छूए)।

(३) निम्नलिखित उपाय से पसीना निकालना महँगा है, और औषधि तैयार करना भी कठिन है, परन्तु बहुत बलवर्द्धक और गुणकारी है। उड़द की दाल, अलसी आदि उपर्युक्त औषधिया सोलह गुना लेकर कूट कर पानी में चटनी के समान रगड़े, फिर एक मन तेल तिल या सरसों का (गर्मी की प्रकृति हो तो सरसों का अन्यथा तिल का तेल) लेकर आग पर खूब गर्म करें। उबलने लगे तो आग से दूर उतार कर रख लें। फिर थोड़ी थोड़ी वह चटनी डालते जायें और तेल को हिलाते जायें। इस प्रकार सारी चटनी मिला कर और एक मन पानी डाल कर आग पर चढ़ायें। थोड़ा २ करके दो दिन में सारा पानी सुखा दें, फिर उतार लें, पानी यदि चार दिन सुखाया जाय तो और भी उत्तम है। तेल तैयार हो जाने पर नित्य कुछ गर्म करके आधा घण्टा उसमें बैठें। तेल को नित्य कोसा कर लेना चाहिए। जिस प्रकार जलवृष्टि से सूखी खेतिया हरी भरी हो जाती हैं, इसी प्रकार इस तेल के पसीने से पुराने रोग दूर होकर दुर्बल और रोगी शरीर में भी भली भांति तरावट व ताजगी आ जाती है, जिस प्रकार सूखा पेड़ बसन्त ऋतु में हरा भरा

जाता है। इस तेल की मालिश भी वही गुण रखती है।

(४) पसीना लाने वाली खाने की औषधियां :—

(क) सौंफ एक तोला, खांड एक तोला, गीले निचोड़े हुए कपड़े भली भांति बांध कर गर्म राख (भूभल) में दस मिनट के लिए दबा। फिर निकाल कर पानी की सहायता के बिना चबा लें और गर्म पड़ा ओढ़ कर सो जाये।

(ख) जायफल एक या आधा, उसके समान खांड, गर्म पानी के नाथ खाकर ऊपर के अनुसार करें। (ग) साधारण अवस्था में बड़ी लायची के बीज आधा तोला, खांड एक तोला चबा कर ऊपर के अनुसार करें।

(घ) अंग्रेजी औषधि ऐस्प्रीन ५ ग्रेन गर्म पानी के साथ खाकर ऊपर के अनुसार करें। जिनको हृदय की दुर्बलता का रोग हो वे ऐस्प्रीन या ऐस्प्रो न खाएं।

निम्न अवस्थाओं में पसीना निकालना अच्छा नहीं:—अनपच, खालिस गर्मी, अधिक प्यास, जलन, नकसीर, रक्तार्श (खूनी बवासीर) तिल्ली, जिगर, नशा और गर्मी। आंख और अंडकोष पर कभी सेंक न देना चाहिए।

पसीना इतना निकालना चाहिए जितना कि रोगी सह सके, अन्यथा जलन, दुर्बलता, मूर्छा आदि का भय रहता है। पसीना अच्छा आ चुकने के लक्षण यह हैं कि सर्दी, बादी, दर्द आदि का अनुभव नहीं होता, शरीर हलका फूल सा हो जाता है, भूख लगती है, शरीर कोमल हो जाता है। पसीना निकालने के पीछे एक घण्टे तक खुली हवा में कदापि न आना चाहिए।

काबुल और सीमा-प्रान्त की ओर पसीना निकालने के लिए एक और प्रणाली प्रचलित है। शीत या पीड़ा का कोई रोग हो, सब का उपाय वहां यही होता है कि बकरा मारकर उसकी गर्मागर्म खाल रोगी

को पहना कर घर के भीतर दिन भर बन्द रखते हैं। पानी नहीं देते, बस इसी उपचार से वह अधिकांश रोगों को दूर कर देते हैं। गर्मी की मिलावट हो तो यह उपचार अच्छा नहीं है। हमारी राय मे पानी थोड़ा गर्म करके देते रहना चाहिये। भोजन—एक-एक छटाक सब दालें और बाजरा मिलाकर पकाकर उसका पतला पानी।

रक्त निकलवाना

आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-शास्त्रों में स्वीकार किया गया है कि शरीर की शुद्धि के लिए जितनी भी प्रणालियां हैं उन सबमें रक्त निकालना सर्वोत्तम है। बात यह है कि रक्त ही सम्पूर्ण शरीर में चल फिर कर सम्पूर्ण अंगों को शक्ति पहुँचाता है। यदि रक्त में विषैले मल अथवा रोग उत्पन्न हो जायें और वे इतने अधिक हों कि फेफड़े और बाहरी औषधियां उस (रक्त) को शुद्ध करने मे समर्थ न हों तो वह विकृत रक्त सम्पूर्ण शरीर मे दौड़कर अधिक से अधिक हानियों का कारण होगा। इसीलिये गर्मी और रक्त के बहुतेरे रोग जोंक या सिंगी लगवा कर या नश्तर से रक्त निकलवाकर दूर किये जा सकते हैं। ऐलोपैथी डाक्टरी, कपिंग ग्लास Cupping Glass (सिंगी) का प्रयोग बहुत ही हो रहा है। सूजन, जलन, फोड़ा, फुन्सी, खाज, कोढ, लकवा, गठिया आदि वात (वादी) रोग, आंखों की पुरानी लाली, स्तन या चमड़े के रोग, जिगर-तिल्ली, छपाकी, गर्मी (आतशक, उपदंश) सूजाक आदि मे विशेषकर रुधिर निकालना हितकर है।

खांसी, दमा, तपेदिक, जलन, स्वप्न दोष तथा अन्य वीर्य विकार, के दस्तों के रोगों मे रक्त निकालना वर्जित है (मना है)। साठ वर्ष से अधिक अवस्था मे रक्त न निकलवाओ।

सिंगी जिस स्थान पर लगाई जाय दस अंगुल आसपास तक का रक्त खींच लेती है। जोंक एक हाथ आसपास का, पछने एक अंगुल

का और फस्द खुलवाने (रग में नस्तर चुभो कर रक्त की धार बहाने) से समस्त शरीर का विकृत रक्त बाहर निकल जाता है।

रक्त निकलवाने का निश्चय आपका चिकित्सक ही कर सकता है। वह बलाबल के विचार से रक्त निकालें! अधिक से अधिक आधा सेर रक्त एक नवयुवक का निकाला जा सकता है। साधारण अवस्था में पाव भर रक्त निकालना काफी है। यदि थोड़ा खराब रक्त भीतर रह जाय तो कोई हानि नहीं, वह थोड़ा सा तो फेफड़ों द्वारा ही सुगमता से शुद्ध हो जाता है।

स्वास्थ्य-शिक्षा

मनुष्यों के घरेलू शत्रु

मच्छर—मक्खी--चूहा

मलेरिया का मूल 'मच्छर'—मनुष्य के स्वास्थ्य का सबसे बडा शत्रु मच्छर है। प्रतिवर्ष करोडों आदमी वर्षा ऋतु मे और उसके दो महीने पीछे तक मौसमी बुखार से कष्ट पाते हैं। इसका कारण बहुत हद तक मच्छर है। मैं आपको बताऊंगा कि यह क्यों कर सम्भव है। यह बात आप और हम बहुधा देखते रहते हैं कि जिन इलाकों मे नगर के आसपास पानी के जोहड या तालाब हों, दलदल या कीचड हो, उन स्थानों मे मौसमी ज्वर का बडा भारी प्रकोप होता है, लाखों मानव सन्तान प्रतिवर्ष इसका शिकार होते हैं। इसके सम्बन्ध मे अग्रेजी सरकार की ओर से बडी छान बीन हुई, लाखों रुपये व्यय किये गए, बरसों तक बडे २ योग्य विद्वान इसमे लगे रहे। अन्त मे यही निर्णय हुआ कि मौसमी बुखार का मूल कारण मच्छरों की शैतानी है।

बहुत लम्बी बात की कोई आवश्यकता नहीं। मोटा सिद्धान्त आपको समझा देते है। जिस प्रकार चुम्बक पत्थर लोहे को अपनी ओर खींचने का एक विशेष गुण रखता है, इसी प्रकार मौसमी या मलेरिया बुखार के कीटाणुओं के साथ मच्छरों का विशेष लगाव होता

है। मलेरिया के कीटाणुओं से लदा हुआ मच्छर जब मनुष्य को काटता है, तो वे कीटाणु मनुष्य के रक्त में प्रवेश कर जाते हैं। वे बड़ी शीघ्रता से बढ़ते और अपना विष सम्पूर्ण रक्त में मिला देते हैं; कब्ज, सर्दी, सिर दर्द आदि होकर जोर का बुखार चढ़ जाता है, उतर जाता है, फिर चढ़ जाता है।

अतः आवश्यक है कि ऐसे भयानक रोग को उत्पन्न करने वाले मच्छरों से मनुष्य बचे। ऐसा करने के चार उपाय हैं। (१) वह स्थान छोड़ दिया जाय। (२) सन्ध्या समय जब कि ईश्वरीय सृष्टि को दुःखी करने के लिये मच्छर अपने विश्रामस्थानों से निकलते हैं, बिस्तर पर जालीदार मच्छरतानियां लगा दी जाएं, जिससे कि उनके भीतर मच्छरों का प्रवेश न हो सके और मनुष्य उनके आक्रमणों से सुरक्षित रहे। (३) तीसरा उपाय यह है जिसके विषय में कहते हैं—'न रहे बांस न बजे बांसरी'—मच्छरों का वंश नाश कर दिया जाय। न मच्छर रहें न मनुष्य उनसे कष्ट उठायें। अन्तिम उपाय के सम्बन्ध में मुझे कुछ आदेश देने की आवश्यकता है।

नगर के आसपास जितने गड्ढे अथवा नीचे स्थान हों, जहां पानी ठहरता हो, उनको मिट्टी से भर दिया जाय। नगर और ग्राम निवासियों को चाहिये कि मिल जुल कर इस आवश्यक कार्य को पूरा करें। जब कोई पानी का बांध बनाया जाता है अथवा पशुओं का मेला लगाने के लिये स्थान बनाने की आवश्यकता होती है, तो बहुधा देखा जाता है कि तहसीलदार साहब बारी २ से किसानों की बेगार लगाते हैं और काम बड़ी सरलता से हो जाता है। इसी तरह स्वास्थ्य के विचार से नम्बरदार और चौधरी साहब गड्ढे भरवा सकते हैं। यदि पानी भरने का स्थान बहुत बड़ा हो और उसका मिट्टी से भरना असम्भव हो, तो उचित है कि वर्षा ऋतु के अन्त में जब कि मच्छरों के वंश के विनाश का समय होता है, प्रति एकड़ एक छटांक के हिसाब से मिट्टी का

हरमल का धुआँ दो। हींग के पानी अथवा फिनायल का छिड़काव भी मक्खी को दूर भगाता है। (४) घर के समीप कूड़ा-करकट गोबर न रहने दो क्योंकि गन्दगी में ही मक्खी बैठती है और वहीं अडे बच्चे देती है। (५) जो खर्च कर सकें वे घर के द्वारों में जाली लगा दें और उन्हें हर समय बन्द रक्खें ताकि प्रकाश और वायु भी न रुके और मक्खी भी भीतर न आने पाये। (६) छठा उपाय मक्खियों के मारने का है। यदि इन पाच उपायों पर आचरण करने की चेष्टा की जाय तो मक्खियों को मारने के घृणित कार्य की आवश्यकता नहीं रहती। किन्तु पादपूर्ति के विचार से मुझे कम-से-कम एक उपाय का वर्णन तो अवश्य करना चाहिए। विलायत से फ्लाई-पेपर (मक्खीमार कागज) आते हैं, उन पर गुड़/सरेश लगा होता है, उन पर बैठते ही मक्खी के पर और पैर उनमें चिपक जाते हैं और वह वहीं समाप्त हो जाती है।

हैज़े के दिनों मे यथा सम्भव शहर छोड़ देना चाहिये। हैजा छूत रोग नहीं, वायु (Infectious) रोग है। अर्थात् हैज़े का विष, मक्खी के द्वारा भी और वायु द्वारा भी आसपास फैलता है और मनुष्यों को रोगी बना देता है। जिस नगर मे हैजा हो उसका अन्न, पानी और पवन सभी त्याज्य हैं।

नगर से दूर जाकर रहो पानी उबाल कर पियो। एक घडा पानी में कुल पाच ग्रेन पोटोशियम-परमैंगनेट डाल कर पीना बहुत गुणकारी है। यथा सम्भव कच्ची सब्जी और फल कोई भी काम में न लाओ! खाने की सब वस्तुयें चाहे आग पर पकी हुई हों, चाहे गर्म पानी में पोटाशियम-परमैंगनेट का हल्का रग बनाकर उसमे धो लो। बासी या ठण्डा भोजन किसी प्रकार भी न खाओ। नींबू, सिरका, प्याज, इमली आदि का सेवन इन दिनों बहुत उपयोगी है, क्योंकि इनमे कीटाणु नाशक शक्ति होती है। सत पोदीना, सत अजवायन और कपूर बराबर लेकर शीशी मे डाल कर धूप मे रख दें, सब मिल कर तेल-सा हो जायगा। मिश्री या खाण्ड मे ३ बून्द डाल कर खा लें, ऊपर से दो घूट

पानी पी लें। सैर और हल्का व्यायाम नित्य करते रहें। भोजन बहुत हल्का और शीघ्र पचने वाला किया जाए। हैज़े के दिनों में अजीर्ण (हाज़मा और पाचन का दोष) बड़ा भयानक है।

ईश्वर न करे, यदि कोई हैज़े से बीमार हो जाय, तो उसी समय योग्य वैद्य या डाक्टर को बुलायें। उसके आने तक रोगी की कै और दस्त चूने से भरे बर्तन में डालें। रोगी की सेवा करने वाले के अतिरिक्त और सब लोग वह स्थान छोड़ दें। रोगी को एक-एक घण्टे पीछे बारी २ से निम्नलिखित वस्तुयें अथवा इनमें से जो मिले, देते रहें—(१) मोटी इलायची छिलकों समेत २ तोला लेकर दो सेर पानी में पकायें, यह पानी ठण्डा करके पीने को दें। हैज़े में बहुत गुणकारी है। (२) आक की जड़ का छिलका, काली मिर्च, काफूर, समान मात्रा में लेकर अदरक के समान रस में रगड़ कर २-२ रत्ती की गोलियां बना लें, पानी या गुलाब जल आधी छटांक से एक-एक घण्टा पीछे दें, बहुत गुणकारी सिद्ध होगी। (३) उपर्युक्त सत पोदीना, सत अजवायन और कपूर मिलाकर ५-५ बूंद घण्टे-घण्टे बाद अकेले या ऊपर लिखी गोलियों के आगे-पीछे दें। (४) प्याज़ को कुचल कर उसका पानी निकाल कर १-१ तोला घंटे-घंटे पीछे दें। ऊपर लिखित गोली भी इसके साथ दे सकते हैं।

उपर्युक्त इलायची के पानी में अर्क पोदीना दो छटांक, अर्क अजवायन २ छटांक, अर्क इलायची २ छटांक, प्याज का पानी २ छटांक मिला दें तो और भी अधिक गुणकारी होगा। खाने को केवल मूंग का पानी।

प्लेग का मूल चूहा—मनुष्य का तीसरा शत्रु चूहा है। यह पृथ्वी के भीतर बिल बना कर रहता है। वहां प्लेग के पिस्सू सबसे पहले चूहे पर आक्रमण करते हैं, जिससे चूहे को प्लेग हो जाता है, उसका शरीर फूल जाता है, उसकी होश मारी जाती है, उसे बड़ी प्यास लगती है, पानी के आसपास चक्कर काटता है और वहीं मर जाता है। प्लेग के पिस्सू चूहे के रक्त पर बहुत शीघ्र पुष्ट हो जाते हैं। चूहे के

गई है। जो कुछ भी हो, हमें इस बात से इनकार नहीं कि जीवन के ऐसे साथी स्वास्थ्य का सत्यानाश करने और जीवन को कटु बनाने का कारण बनते हैं। बहुत बुद्धिमत्ता और चातुर्य के साथ इनका सुधार करना चाहिए। 'विवाहित आनन्द' और 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' में इस विषय पर बहुत विस्तृत और बहुमूल्य आदेश दिये गये हैं।

लड़का पैदा होने का नियम

पुरुष में सूर्य गुण अधिक होता है और स्त्री में चन्द्रगुण। पुरुष सूर्य की किरणों के समान तेज वाले परिश्रमी और कठोर होते हैं, परन्तु स्त्रिएं चन्द्रमा की किरणों की भांति शीतल तथा कोमल स्वभाव वाली और सन्तान के लिए प्रेमभाव रखने वाली होती हैं।

नियम यह है कि यदि गर्भ में सूर्य गुण की अधिकता होगी, तो पुत्र होगा; चन्द्रगुण की अधिकता में इसके विपरीत अर्थात् कन्या होगी। गर्भ स्थिति के तीन मास पीछे बच्चे के अलग २ अंग बनने लगते हैं। यदि उस समय से पहले-पहले सूर्य-गुण की वृद्धि की जा सके तो अवश्य ही पुत्र उत्पन्न होगा। वैद्यक में सूर्यगुण और चन्द्रगुण रखने वाली कई औषधियां हैं।

जिनको यह इच्छा हो कि लड़का ही पैदा हो, वे तीन मास के अन्दर २ इस उद्देश्य की औषधि का सेवन करें। यहां कई भाई प्रश्न करेंगे (१) क्या ऐसी दवाइयाँ भी हैं जो पुत्र ही पैदा करने में समर्थ सिद्ध हो सकें? (२) क्या पुत्र और कन्या पैदा करना ईश्वर या भाग्य के आधीन नहीं? इसका उत्तर यह है कि (१) ऐसी दवाइयाँ अवश्य हैं। कम से कम एक दवाई का मुझे अच्छी तरह अनुभव है, १९२१ से प्रयोग कर रहा हूँ और गुरु चरणों की कृपा से सर्वदा सफलता ही होती है। तीन दिन सेवन की जाती है। (२) परमात्मा तथा भाग्य के ही वश में सब कुछ है, किन्तु परमात्मा भी उन्हीं की मदद करता है, जो अपनी सहायता आप करते हैं। उपाय के बिना भाग्य भी कुछ प्रभाव नहीं

रखता। सौभाग्यशाली मनुष्य के मुँह में भी रोटी बिना प्रयत्न के नहीं चली जाती। दवाइयाँ भी उसी परमात्मा की पैदा की हुई हैं। प्रत्येक बीमारी और कष्ट का उपाय है, यदि मनुष्य बुद्धि से काम ले। यह नुसखा गुरु महाराज ने अथर्ववेद से पता किया और बड़े अनुभव के पश्चात् मुझे बतलाया। मुझे भी अब इसका पर्याप्त अनुभव हो चुका है। मूल्य १०) रुपये।

यदि गर्भवती और गर्भस्थ बच्चे के स्वास्थ्य में उन्नति न होती हो तो पूरा समाचार भेजें या औषधालय में पधारें। लेडी डाक्टर का सुप्रबन्ध है।

—*—

स्वास्थ्य-शिक्षा

मनुष्य के विचित्र दुर्भाग्य

तम्बाकू, अफीम, मदिरा, भांग

कई दुर्भाग्य तो मनुष्य को अचानक ही आ घेरते हैं, किन्तु कई दुर्भाग्य इस प्रकार के हैं कि जिनको अदूरदर्शी व्यक्ति स्वयम् ही अपने गले मढ़ लेते हैं। कोई आदमी एक घोड़ा रख ले तो उसके लिए उसे कितने कष्ट उठाने पड़ते हैं, अस्तबल, घास-चारा, दाना-पानी और सफाई सब उसके जिम्मे रहते हैं। किन्तु वह उस सेवा के बदले में सवारी का आनन्द उठाता है। इसी प्रकार गौ की सेवा करके दूध प्राप्त करता है। यदि कोई व्यक्ति छोटी इलायची चबाने की आदत डाल लेता है तो उससे पाचन शक्ति में सहायता और स्वाद सुगन्ध का आनन्द तो उठाता है, किन्तु पूछिये तो भला उन बुद्धि के बैरियों से कि आपने तम्बाकू की आदत डाल कर उससे क्या लाभ उठाया है। केवल यही न कि यदि आप तम्बाकू न पियें तो टट्टी नहीं आती, कोई गम्भीर विषय आपसे सोचा ही नहीं जा सकता। इससे बढ़कर और कौन सा दुर्भाग्य हो सकता है? शराब की आदत बहुत कुछ तो शराब के ठेकों के पिट्ठुओं से प्राप्त हो जाती है और कुछ अहितैषी मित्रों से। कुछ शराब के सम्बन्ध में यह प्रसिद्ध किया जाता है कि यह शरीर को लाल करती है, रक्त बढ़ाती है। इस लिए वे नवयुवक जो दुराचारों के कारण

दुर्बल हो जाते हैं, वेबस होकर शराब के द्वारा अपने मुखारविन्द को लाल करना चाहते हैं। कोई खासी हटाने के बहाने इसे आरम्भ करते हैं, और फिर स्थाई तौर पर इसके बन्धन मे बन्ध जाते हैं। कई इसलिए आरम्भ कर देते हैं, कि यह चिन्ता को दूर करती है। किंतु अज्ञानी मनुष्य इसकी हानियों को नहीं देखता कि यह मादक है, बेहोशी लाती है, मन, मस्तिष्क, जिगर और अन्यान्य अंगों मे एक विष उत्पन्न करती है। इसी प्रकार भग, चरस, गाजा आदि भयानक नशे मनुष्य अपने तन के साथ लगा लेते हैं और फिर सारी आयु बाप के बाप को रोते हैं, तथा नशा सिखलाने वालों के कर्मों को पीटते हैं। स्वास्थ्य के इन चार शत्रुओं के विषय मे चिकित्सा ग्रन्थों मे जो कुछ लिखा है, आपकी आखें खोलने के लिए लिखा जाता है। यदि आपका कोई भी अभागा सम्बन्धी किसी नशे मे फस गया है, तो उसे यह पढ कर सुनायें और उसका नशा छुड़ायें। यह बहुत नेकी का काम है।

तम्बाकू

तम्बाकू बडी बुरी चीज है। यह फेफडे, दिल, दिमाग और जिगर को बहुत हानि करता है। तम्बाकू के सत को निकोटिन कहते हैं, यह बहुत विषैली वस्तु है, इससे रक्त मे विष उत्पन्न हो जाता है। परीक्षा के तौर पर हुक्के की नै मे से १ माशा तम्बाकू का मैल रोटी में या किसी और तरह कुत्ते को खिला दें तो कुत्ता मर जायगा। फिर भला ऐसी विषैली वस्तु को अपने अन्दर डालना मूर्खता नहीं तो और क्या है? आप कहेंगे कि तम्बाकू पीकर तो किसी को मरते नहीं देखा, किन्तु यह एक निश्चित बात है कि इस विष के कारण आयु घट जाती है, रक्त मे रोगों का मुकाबला करने की शक्ति नहीं रहती। और अनेकों बार मनुष्य अवस्था से पहले ही मर जाता है। निमोनिया यदि ऐसे व्यक्ति को हो जाय तो प्राण लिये बिना नहीं छोड़ता।

मानव-वंश का सत्यानाश करनेवाली वस्तुओं में शराब के पीछे तम्बाकू का दूसरा स्थान है। अनेकों का तो यह विचार है कि यदि मानव-संहार में भाग लेने वाली वस्तुओं को पुरस्कार (इनाम) दिया जाय तो तम्बाकू शराब से भी बाज़ी मार ले जाय। आजकल सिगरेट पीने का दौर दौरा है। यदि पूछो कि भाई सिगरेट क्यों पीते हो? इसमें क्या आनन्द है? तो विदित होगा किसी को न पीने से रोटी नहीं पचती, किसी को सिगरेट के बिना कब्ज़ हो जाता है, कोई इसके बिना गम्भीर विषयों का चिन्तन नहीं कर सकता फिर इनसे और अधिक पूछा जाय तो वे परवाही से स्वीकार करेंगे कि ये सब खराबियां सिगरेट आरम्भ करने के पश्चात् उत्पन्न हुईं। पहले इनको कब्ज़ का कोई रोग नहीं था, रोटी भी पच जाती थी, और वह सोच विचार भी कर सकते थे।

बहुधा तम्बाकू सेवन का कुप्रभाव मनुष्य के अपने स्वास्थ्य पर और दुर्बल तथा रोगी बच्चों के रूप में उनकी सन्तान पर पड़ता है। किन्तु वह उसे साधारण बात समझ कर अथवा "इसमें प्रारब्ध का दोष है" यह समझ कर चुप हो जाता है। वह नहीं जानता कि यह उस तम्बाकू का विषैला प्रभाव है, जिसका वह नित्य सेवन करता है। मैं बिना किसी विरोध के भय के कह सकता हूँ कि जहां तम्बाक पीना थोड़ों को कोई हानी नहीं पहुँचाता, वहां ऐसे व्यक्तियों की बहुतात है जो थोड़ी मात्रा में ही तम्बाकू सेवन करके हानि उठा लेते हैं। बहुतों को हृदय की धड़कन (Palpitation) जैसे सत्यानाशी रोग लग जाते हैं, जो सिगरेट पीने वालों के लिये मृत्यु को निमन्त्रित करते हैं।

जहाँ तक मेरे अनुभव का सम्बन्ध है, मैं ने देखा है कि जहां बहुत अधिक मानसिक श्रम के साथ २ अन्धा धुन्द और अति तम्बाकू सेवन किया जाता है, वहां मस्तिष्क की नसों के सख्त हो जाने का बड़ा भय रहता है। उसके साथ उन्हें मूर्छा का भी भय रहता है, विशेष कर

उस समय, जबकि जीवन अनियमित और असयमित हो, और कब्ज का रोग रहता हो।

यही कारण हैं कि तम्बाकू या सिगरेट पीने वाले, जो कि मानसिक परिश्रम अधिक करते हैं, उन्हें अनिद्रा, सिर का भन्नाना, चक्कराना और सिर दर्द आदि हो जाते हैं। गठिया और अधरंग आदि रोगों में ग्रसित रोगियों का निरीक्षण करने से मालूम हुआ है कि उनमें अधिकांश बहुत तम्बाकू पीने वाले होते हैं।

ऐसा देखा गया है कि पिता शराब पीता है, परन्तु सन्तान शराब नहीं पीती। किन्तु ऐसा कम देखा गया है कि पिता सिगरेट पीता हो और सन्तान उससे बची रहे। शराब के बेहोशी बकवाद गिरना आदि लक्षण ऐसे हैं जो प्रत्यक्ष में ही तुरन्त प्रगट हो जाते हैं और बच्चे भी समझते हैं कि ये शराब से ही उत्पन्न हुए हैं अत माता पिता की दुर्दशा को देख कर वे शराब से दूर रहते हैं। इसके विपरीत तम्बाकू सेवन भीतर ही भीतर से शरीर को खोखला कर देता है, अतएव बच्चे उन हानियों को प्रकट रूप में न देखकर तम्बाकू से नहीं डरते। यदि माता-पिता सिगरेट का सेवन न करते हों तो बच्चों पर बड़ा बन्धन रहता है, यदि वे पीते भी हैं तो छिपकर पीते हैं। परन्तु जब माता पिता बच्चों के हाथों सिगरेट मगवाते हैं या चिलम भरवाते हैं तो बच्चों के मुह में भी पानी भर आता है। तब कोई आश्चर्य नहीं, यदि वे बाजार से सिगरेट लाकर चुपके-चुपके पीने लगें। अन्त में यह लज्जा भी हट जाती है और फिर बाप बेटे मिलकर कश लगाते हैं और अच्छी भली हवा को कडवे और दुर्गन्धित धुए से भर देते है।

अफीम

कई व्यक्ति अफीम की आदत डाल लेते हैं। क्यों? 'अजी जनाब! इससे चित्त मे मादकता सी आ जाती है जो एक अकथनीय आनन्द की अवस्था है।' कुछ लोग तर खासी की औषधि के रूप मे

खाते हैं और फिर इसके आदी हो जाते हैं। किन्तु परिणाम क्या होता है? यही कि आलस्य उनकी नस-नस में घुस जाता है, और आराम करने के अतिरिक्त किसी काम में उनका जी नहीं लगता। फिर यदि समय पर अफीम न मिले तो सारा शरीर टूटने लगता है और अफीमची को मृत्यु सामने खड़ी दिखाई देती है।

अफीम विष है, कब्ज़ करती है, नशा और निद्रा लाती है, भूख को कम करती है, पीड़ा को मिटाती है, शरीर को पतला करती है। सेवन करते २ आदत पड़ जाती है। मस्तिष्क और इन्द्रियों की शत्रु है। इससे शरीर मिट्टी के समान निस्सत्व और बलहीन हो जाता है। चूंकि यह नींद लाती है इसलिये मूर्ख मातायें बच्चों को दे देती हैं ताकि वे सोते रहें और आप निश्चिन्त हो कर काम काज करती रहें। किंतु इससे बच्चों के मेदा, जिगर, दिल और दिमाग़ काम करने से रह जाते हैं, बच्चे का पाचन बिगड़ जाता है और वह मूर्ख तथा दुर्बल हो जाता है।

भांग

इससे बचना चाहिए। यह मादक, कब्ज़ करने वाली और भूख को लगाने वाली है। खुश्की और बेहोशी का कारण बनती है। इसकी आदत कठिनता से छूटती है, आंखों को कमज़ोर करती है, मेदे को दुर्बल बनाती है। बुद्धि को भ्रष्ट कर देती है, सिर में चक्कर लाती है। पतले दस्त आते हों और भूख कम लगती हो तो औषधि के रूप में सोते समय १ माशा पानी के साथ खाना गुणकारी है, किन्तु वह भी कुछ दिन।

शराब

सबसे पहला अंग, जिगर है, जिसमें शराब आंतों के रास्ते पहुँचती है। अन्य कार्यों के सिवाय जिगर का यह भी कार्य है कि वह हमें उस विष से; जो मुख द्वारा हमारे शरीर में पहुँचे, उसके

छुटकारा दिलाए। अर्थात् जिगर रोगक्षमता (रोगों से लडने की शक्ति) का एक सुदृढ़ किला है। जब किसी प्रकार का विषैला मल हमारे शरीर मे प्रविष्ट हो जाता है तो जिगर की नसें और नाडिया उत्तेजित हो जाती हैं और इस विष पर आक्रमण करके उसको नष्ट कर डालती हैं। इस प्रकार कुपथ्यों का फल भोगने से हम बहुधा बचे रहते हैं। शराब मे भी एक प्रकार का विष है, जो हमारे मन-मस्तिष्क, जिगर, आदि मे विकार उत्पन्न करता है। थोडी मात्रा मे यह विष शरीर मे प्रविष्ट हो तो थोडी देर मे और थोडे यत्न से जिगर इसे नष्ट कर देता है, किंतु इसके अधिक मात्रा मे और बार बार पिये जाने पर इतने विष को नष्ट करने के लिए जिगर की नस-नाडियों को अत्यधिक परिश्रम करना पडता है, जिससे उसमे सूजन उत्पन्न हो जाती है।

अधिक शराब पीते रहने से कभी कभी फेफडों का सूज जाना भी सकट का कारण हो जाता है और बहुधा सूजन के कुछ ही दिन पीछे मृत्यु हो जाती है।

शराब पीने वाले का हृदय स्वभावत कमजोर होता है, क्योंकि शराब पीने की अधिकता सब अगों की काम करने की शक्ति को कम कर देती है, इससे हृदय की चाल कभी बहुत तीव्र हो जाती है और कभी बहुत मन्द। इसलिए किसी दिन उस शराबी के हृदय की धडकन पहले विकृत और फिर बन्द होने (Heart Failure) से मृत्यु हो जाती है। एक और बुरी बात—शराब गुर्दों (वृक्क Kidneys) के नर्म और कोमल रेशों पर बहुत बुरा असर करती है। दर्द-गुर्दा और गुर्दों की सूजन इसके अवश्यम्भावी परिणाम हैं, जिससे गुर्दों का वह कार्य जो प्रकृति ने उनको सौंपा है, समाप्त हो जाता है।

अनुभव से सिद्ध हुआ है कि शराब शुक्रकीटों Spermatozoa को भी, जिन पर गर्भ-स्थापना निर्भर है नष्ट कर देती है, अथवा उनमें विकार उत्पन्न कर देती है। कई बार सम्भोग के समय पुरुष शराब

में मस्त होता है, जिससे उस समय स्खलित होने वाले वीर्य के कीटाणु विशेष प्रभावित होते हैं, और ऐसे वीर्य से उत्पन्न सन्तानें अपने पिता की इस भूल और अदूरदर्शिता का फल भोगती हैं। वे डरपोक और साहसहीन होती हैं। तथा दिमाग़ी रोगों में फँसी रहती हैं।

जिस प्रकार केवल रुग्णावस्था में थोड़ी मात्रा में कुचला, संखिया आदि विष भी सेवन किये जाते हैं, इसी प्रकार शराब थोड़ी मात्रा में निमोनिया आदि रोगों में, चिकित्सक सेवन कराये तो कराये, अन्य अवस्थाओं में इसके सेवन से स्वास्थ्य, सम्पत्ति और सम्मान तीनों का घाटा है।

जीवन को सफल और सुखी बनाने की योजना

(१) अपने शरीर पर कृपा दृष्टि रखें

यह कहावत सर्वथा सत्य है कि 'भोजन जितना सादा और सस्ता होगा, उतना ही गुणकारी होगा।' आपका भोजन हलका और सुपाच्य हो। बहुत चबा चबा कर खाना खाए, आत के दात नहीं, दातों का काम आतों पर न डालें। थोडी भूख रहने पर खाने से हाथ खेंच लें। भोजन के साथ जल जितना कम पिया जाय, अच्छा है। स्वास्थ्य (सेहत) का बनना या बिगडना बहुत हद तक उस भोजन पर निर्भर है जो हमने खाया है या पिया है।

किसी भी अवस्था मे वह भोजन न करें जिससे आपको कभी कष्ट हुआ हो। जो कुछ खाए या पिए वह शरीर के साधारण ताप से कुछ ही अधिक ठण्डे या गर्म हों, तो हों, बस जितना स्पर्श गाल सह सकें। भोजन करते ही रात को सो न जाया करें। तम्बाकू फेफडे, दिल, दिमाग और वातसस्थान (Nervous System) के लिए धीरे-धीरे विष का रूप धारण कर लेता है। बर्फ और बर्फ की तरह ठण्डे पदार्थ दात, गला, मेदा, जिगर और आतों को खराब करते हैं, इनसे प्राय

टाइफाईड (मीयादी, सन्निपात ज्वर) हो जाया करता है। चाय और काफी से बचें, यदि किसी स्थान के जलवायु और अपनी प्रकृति से विवश हों तो थोड़ी मात्रा में हल्की बनाकर पी सकते हैं, परन्तु जलती बलती न पियें। पान चबाते रहना स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकर है। दिन और रात के भोजन के पश्चात् दो बार ही पान चबाया जा सकता है, वह भी २०-३० मिनट। सौंफ चबाना पान से भी अच्छा है, खाना इससे शीघ्र पचता है। फल का उतना लाभ कदाचित नहीं, जितना दाम है। फलों ने, भोजन में शाक, दाल, मीठे आदि की बहुत सी कटोरियों ने, और दूसरे स्वादों ने गरीबों को मार दिया है। मिठाइयां ७० प्रतिशत के प्रतिकूल सिद्ध होती हैं, और मांस ६० प्रतिशत मनुष्यों के प्रतिकूल सिद्ध होता है। दालें, पनीर और सूखे मेवे शरीर को बढ़ाने वाले हैं, ये और घी (तथा मक्खन मलाई) ४० वर्ष की आयु के पीछे बहुत थोड़े प्रयोग करें। ५० वर्ष की आयु से गेहूँ और दूसरे अनाज भी कम कर दें। सदा हलके पेट रहें।

व्यायाम और सैर नियम पूर्वक करें। पति पत्नी अपने ब्रह्मचर्य की अधिक से अधिक रक्षा करें। बलवान बनें। सेहत ही तो है जो सौन्दर्य प्रदान करती है, यह पफ़, पौडर और रंग थोड़े ही किसी को सुन्दर बना सकते हैं, बल्कि इनका प्रयोग करना अपने को हल्का करना है। बहुत से लोग इस बनाव ठनाव को राह चलतों को आकर्षित करने की उच्छृंखल चेष्टा समझते हैं, तो कई बार वाह वाह के स्थान में छीः छीः की पात्र ये मूर्खा बनती हैं। जल वायु और अपनी आर्थिक अवस्था के अनुसार कपड़े पहनें, हममें से बहुत से लोग दिखावे के शौक में इस आवश्यक नियम को भूल जाते हैं। नौजवान काम अधिक करें और बूढ़े आराम अधिक। सदा प्रसन्न वदन (हंस-मुख) दिखाई दें। कड़वा बोलना और माथे पर त्योरी चढ़ाये रखना एक प्रकार का रोग है।

क्रोध बहुत-सी शक्ति और सुख शांति का विनाश कर देता है। रोग से लापरवाही (उपेक्षा) बड़ी भारी भूल है।

(२) व्यवहार-कुशल बनें

जो भी आपके सम्पर्क मे आये, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाए। पड़ोसियों के साथ मैत्री भाव रखें। बच्चों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकरों तथा अपने से सब छोटों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही बर्ताव करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें। अपने वचन का पालन करें। बहुत बोलना बुरा है, ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उकता तो नहीं गया। लोग आपको भला और शांति प्रिय मनुष्य समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन दुखियों के काम आयें। अपने सम्पर्क मे आने वाले सबके लिये आपका जीवन कल्याण का दाता हो यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने मे स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें, देश और धर्म के नेताओं, सच्चे साधु महात्माओं और विद्वानों को अपने घर मे निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठाए। मनुष्य पहचाना जाता है उस संगति से, जिसमे वह विचरता है, और उन पुस्तकों से जो वह पढता है।

(३) आचार के धनी बनें

चरित्र सबसे बड़ा धन है। पैसे के धनी और चरित्र के कंगाल मनुष्यों का क्या मोल है? सत्य बोलें। बात बढा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखे। मन, वचन और कर्म की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बँधी होनी चाहिये। अनुपस्थित की निन्दा नरक का द्वार है। बिना निकट सम्बन्ध के स्त्री पुरुषों का अधिक मेल जोल नगर मे अपवाद जनक है। विषय विलासिता आत्म हत्या है। अपने

सिद्धांत और नियम (Principal) की रक्षा के लिये चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने ऊंचे चरित्र का परिचय दें। विश्वास करें और विश्वास पात्र बनें। किसी की हां में हां मत मिलाएं, खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिये, परन्तु ढंग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। शोक है कि बहुत से छोटे बड़े राज्यकर्मचारी अपने समय और पब्लिक के पैसे का खून करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है।

(४) विद्या का सदुपयोग करें

सब विद्या और ज्ञान का संचय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिये ही होना चाहिये। (मैं क्या हूँ ? क्या मैं किसी प्रयोजन से इस संसार में भेजा गया, या यूँ ही निश्प्रयोजन टपक पड़ा ? इसको ठग, उससे लड़ झगड़, यह खा, वह मोज उड़ा—क्या मैं इसी लिये जन्मा ? ऐसे प्रश्नों पर विचार आत्मबोध और आत्मोन्नति में सहायक होता है।) नावल, उपन्यास, किस्से- कहानियां पढ़ना विद्या का सब से बड़ा दुरुपयोग है। जहाँ तक बन पड़े, किसी ऐसी पुस्तक का प्रतिदिन अवश्य अध्ययन करें जो आपकी आत्मिक, शरीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके बच्चों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्वप्रथम अधिकार है। देखें कि वह निश्चित समय पर पढ़ते, खेलते और सन्ध्या वन्दनादि करते हैं। समय ही जीवन है, समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है। "विद्या धर्मेण शोभते" अर्थात् विद्या की शोभा धर्म से ही है। धर्म कर्म से हीन विद्वान नरक का कीड़ा है, तथा रावण की गति का अधिकारी है।

(५) अपने चार पैसों से खेलिये मत।

अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें। हां दिखावे के कपड़ों

तथा अन्य दिखावे की वस्तुओं पर इतना नहीं। जैसे तैसे ढग से धन सग्रह को ही जीवन का लक्ष्य न बना लें। सन्तोषी बनें। जीवन को सुखी बनाने वाले उचित खर्चों मे कजूसी न करें। अपनी आय (आमदनी) बढाने के लिये धर्मयुक्त पुरुषार्थ करें। अपने सब प्रकार के सेवकों को खुले दिल से दें। किसी प्रकार का जुआ न खेलें, न ताश द्वारा और न पासे द्वारा, न मन बहलाने को और न धन प्राप्त करने को, सट्टा और शेयरों (कम्पनियों के हिस्सों) की उलट फेर भी तो जुआ ही है। जो लोग हिसाब के भुगतान मे वचन का पालन नहीं करते और आज कल पर टाल देते है, उन्हें मजदूर लोग बुरा भला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते है। दु ख सुख के लिए कुछ बचा कर रक्खें। अविद्या, दरिद्रता, गरीबी, बेकारी, छूत-छात, दुराचार और धर्म से विमुखता को हटाने के लिये जो सस्थाएं और सभाएं कार्य कर रही हैं उन्हें खुले दिल से दान देना, तथा अनाथों विधवाओं, मित्रों, शरणार्थियों, सम्बन्धियों की सहायता करना, धन का सर्वोत्तम प्रयोग है।

(६) देश और जाति के उत्थान मे आपका बडा हाथ होना चाहिए।

अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देशभक्ति का परिचय मिलना चाहिये। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो, न कि लज्जा आए। घूस, चोर बाजारी, अनाज कपड़ा आदि छुपा रखना, मिलावट, अपने अयोग्य बन्धुओं को भी नौकरी आदि पर लगा देना—यह अत्यन्त घृणित और अक्षम्य देशद्रोह और पाप हैं, इनका बहुत कडा दण्ड मिलेगा, इन पापों से बचें। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश धर्म और जाति के लिये प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय ही कर सकता है। देश निवासियों, पडोसियों तथा भाई बन्दों मे प्रेम बढाने

और वैर मिटाने के लिये सदा प्रयत्न करते रहें।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति, संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं। भुजबल, बुद्धि बल, चरित्र और अध्यात्म बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई। परन्तु अब हम बहुत गिर गए हैं। हम में से बहुतेरे झूठे, बे-ईमान और दुराचारी हो गए हैं। सच पूछो तो देश के अपने ही सपूत देश को मौत के घाट उतार रहे हैं। आओ हम पुराने ढंग बदल डालें, और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ाएं।

(७) आपकी आत्मा भूखी प्यासी न रहे।

पांच इन्द्रियों की तृप्ति के लिए धन लुटाते रहना या 'खाओ पीओ, मौज उड़ाओ' का सा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं। यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियां हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही है! भगवान का चिन्तन; श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग; वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, सत्यार्थ प्रकाश, रामायण आदि जीवन दान देने वाले सद्शास्त्रों का पाठ; सदाचार, मधुर व्यवहार, देश जाति धर्म की सेवा, परोपकार की लगन यह धर्मात्मा के लक्षण हैं और मनुष्य केवल इन गुणों से ही पशु से ऊंचा समझा जा सकता है। यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं, तथा नीच भावनाओं और पाशविक वृत्तियों से इसे ऊंचा उठा कर जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कराते हैं। इस धर्मपरायणता के बिना तो दुःख संताप से कदापि छुटकारा न होगा।

(८) आत्म-परीक्षा (Self Examination)

ऊपर लिखे जीवन को सफल बनाने वाले प्रयत्नों का प्रति रात्रि विचार आत्म-परीक्षा है। कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म परीक्षा के फल स्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पाएंगे। यदि आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं परन्तु

चरित्र और समाज सेवा में अधम हैं, अथवा धन और विद्या तो भरपूर रखते हैं परन्तु शरीर और धर्म की दृष्टि से न जीवितों में हैं, न मरों में, अथवा आप अपने कारोबार की देख रेख तो खूब करते हैं परन्तु परिवार और बाल बच्चों की ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते, या आपके बाल बच्चे आपसे बिल्कुल विपरीत हैं, इत्यादि इत्यादि, तो निश्चय ही आपका जीवन सफल नहीं कहा जा सकता।

अब न्याय पूर्वक विचार कीजिये

कि क्या आप अपने जीवन की बाजी हार तो नहीं रहे ? परमात्मा करे मेरी यह सेवा आपको सचेत कर दे और आपके जीवन का कांटा बदल जाये।

— ० —

इस शिक्षावली को अपने परिवार, पडोसियों और बन्धुओं को पढ कर सुनायें। जिन मित्रों, सम्बन्धियों, अफसरों, मातहतों आदि को आप जीवन में सफल देखना चाहते हैं, उनके लिए यह अनुपम उपहार और भेंट है।

यह शिक्षावली पुस्तिका रूप मे भी प्राप्त हो सकती है।

आपका सेवक—कविराज हरनामदास

डाक द्वारा प्राप्त करने का पता—
कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, दिल्ली।

हमारे औषधालय से स्वयं लाने का पता—
गौरीशङ्कर मन्दिर, चान्दनी चोक, लालकिले के पास (दिल्ली)।

चेतावनी

आपने कई औषधालयों के लम्बे चौड़े सूची-पत्र देखे होंगे, जिनमें बहुत आत्म-प्रशंसा से काम लिया होता है। हकीमों वैद्यों की लिखी बहुत सी पुस्तकों के अन्त में उनके औषधालय की औषधियों का सूची-पत्र दिया होता है, और एक-एक औषधि की प्रशंसा में बीसियों पंक्तियां लिखी होती हैं। मैं भी चाहता तो बड़ी आसानी से डेढ़ दो सौ पृष्ठों की औषधियों की सूची आपकी सेवा में उपस्थित करता, किन्तु मेरा दृढ़ विश्वास है कि औषधियों की सूची को पढ़कर एक रोगी अपने लिए ठीक रीति से औषधि का निश्चय नहीं कर सकता। उसको न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान है, न यह कि किस प्रकृति के लिए वहां लिखी कौन-सी दवाई लाभकारी होगी। मुख्य बात तो यह है कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए प्रत्येक रोगी की आयु, रोग का कारण, रोग के लक्षण, रोग कितने समय का है इत्यादि सब हालात एक दूसरे से सर्वथा भिन्न होते हैं। वास्तव में प्रत्येक रोगी का अपना २ इतिहास होता है, इसलिए सब को भिन्न २ औषधि की आवश्यकता होती है।

यही कारण है कि जो लोग सूची-पत्र और विज्ञापन देख कर औषधि मंगाते हैं, वे प्रायः लाभ से वंचित रह जाते हैं। इसी अभिप्राय से औषधियों का सूचीपत्र न प्रकाशित करके यहां केवल उन रोगों का नाम लिखा जाता है, जिनकी पूर्ण सफलतापूर्वक चिकित्सा हमारे यहां होती है।

पत्थरी, श्वेत कुष्ठ (फुलबहरी), हरनिया, गूंगापन, भगन्दर, पुराने घाव आदि जिन रोगों की पर्याप्त सन्तोषजनक चिकित्सा हमारे

पास नहीं, उनका इस सूची में नाम नहीं दिया गया। उनकी चिकित्सा के लिए हमारा औषधालय आपकी सेवा न कर सकेगा। हमारी इस प्रणाली को हमारे सुशिक्षित तथा अंग्रेज रोगियों ने विशेषत पसन्द किया है।

आगे लिखी रोगों की सूची को पढ़े। यदि आपके रोग का नाम इसमें लिखा है तो ईश्वर की कृपा से निश्चय ही इसकी सफल सिद्ध औषधियां हमारे औषधालय में हैं। स्त्रियों और पुरुषों के गुप्त रोगों की चिकित्सा बहुत सफलतापूर्वक की जाती है और इन रोगों की सफल चिकित्सा में हमने प्रसिद्धि तथा यश प्राप्त किया है। आगे दिये हुए 'रोग-परीक्षा-पत्र' के अनुसार रोग का हाल लिख दें। आपका पत्र ध्यानपूर्वक पढ़कर औषधि भेज दी जायगी। सब पत्र-व्यवहार गुप्त रखा जाता है। स्वयं औषधालय में पधार सकें तो उस जैसी बात नहीं।

गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सन्यासी योगाचार्य की बतलाई हुई चिकित्सा पद्धति और उनके बतलाए हुए नुस्खे सर्वदा सफल होते हैं। हमारी औषधियों की सेवन विधि सुगम, मात्रा थोड़ी, पथ्य-परहेज साधारण और लाभ स्थायी होना प्रसिद्ध बात है।

सेवक—कविराज हरनामदास

स्वास्थ्य पर जीवन की सफलता असफलता चिन्ता निश्चिन्तता का प्रभाव

जो अपने जीवन में सब प्रकार से सफल हैं, वे ही निश्चिन्त हैं। सफलता स्वास्थ्य के भवन के चार कोनों में से एक प्रमुख कोना है जिसके आश्रय स्वास्थ्य दृढ़ता से खड़ा होता है। जिसका जीवन सफल है, घर का खर्च भली प्रकार चलता है, सन्तान आज्ञाकारी है, भाई बन्धु सब के साथ मेल बना हुआ है, मित्र यार सब कहीं साथ देते हैं। न किसी का कर्ज देना है, न किसी मुकदमे की चिन्ता है, न जुआ सट्टा खेलता है, न शराब पीता है, न पड़ोस में कोई अंगुली धरता है, न किसी अफसर मालिक या व्यापारी को उससे शिकायत है.........। उसकी सिहत का भवन बड़ी शान के साथ खड़ा रहता है, परन्तु सफलता का कोना गिर जाने से बहुतों के स्वास्थ्य का भवन धड़ाम से नीचे गिर जाता देखा गया है। अमुक रायसाहिब की सिहत क्यों गिर गई? अमुक मियांसाहिब के बाल देखते२ क्यों सफेद होगए? सेठ जी अच्छा भला स्वास्थ्य होते एक दम बिस्तर पर क्यों पड़ गए? लाला जी का लड़का सुबह हंसता खेलता घर से गया, शाम को क्यों बुरी हालत में घर पहुँचाया गया। डाक्टर........की धर्म पत्नी दिन प्रति-

(३) पति धन कमाने में लगा रहा, सन्तान की ओर ध्यान न दिया, लडका बुरी सगत मे पड गया, जो अन्त में कैद हो गया। लडकी कालिज में पढती थी, अपनी मनमर्जी करती, मा कभी टोकती तो उसे उलटे-पुलटे जवाब सुनाती, पिता तक फर्याद जाती तो यह कह देता, "तुम मा बेटी जानो, मेरा काम तुम्हारी माग पर रुपया देना है, और बस।" लडकी सिनेमा में एक्टरेस बनने बम्बई भाग गई, और वहा से बडी बदनामी की खबरें आने लगीं। तब रायसाहिब की आखें खुलीं कि धन कमाने मे सफलता के सुख को पारिवारिक जीवन में असफलता के दु ख ने विनष्ट कर दिया। इसमें कसूर तो रायसाहिब का अपना था, परन्तु रूठ ससार से गए। चार वर्ष उनका कुछ पता न चला, पीछे घर लौटे जब रोग से परदेश मे मरना निकट दीखा। लडके और लडकी के दु ख ने उनके स्वास्थ्य की बुरी हालत कर दी।

(४) अपनी सहपाठिनी कालिज गर्ल से एक नवयुवक का प्रेम हो गया। उसका विवाह हो गया तो निराशा में जहर खा लिया बच गया, पर सारी आयु उस विष के प्रभाव से अस्वस्थ ही रहा। सारा जीवन ही निष्फल गया।

(५) एक ने स्त्री के मना करने के बावजूद एक मित्र को बहुत रुपया ऋण मे दे दिया, पर उस धन के वापस न लौटने पर मुकद्दमा लड़ना पडा। ऋणी मर गया, पर इसे तो भूखा ही कर गया। स्त्री इसी चिन्ता में सूख कर काटा हो गई। साबन की छोटी सी दुकान कर ली, पेट भर खाने को न मिलता, दूध घी बन्द हो गया, समय से पहले बूढा हो गया और मर गया।

(६) अपनी तारीफ सुन कर एक अमीर फूल जाता, फिर तो हजारों

लुटा देता। इसी वाह २ में ऋणी हो गया। इतना अच्छा चलता कारोबार रुपये के अभाव से बिगड़ने लगा, इसी चिन्ता में स्वास्थ्य भी बिगड़ने लगा। बड़ी २ बातें बनाने वाले दोस्त मित्र जो केवल खाने पीने और लूटने तक के साथी थे, दूर रहने लगे। जीवन की इस असफलता में १५ वर्ष का सुपुत्र आड़े आया; उसने माता के ज़ेवर के आश्रय, बिगड़ते कारोबार को थाम लिया। इस हर्ष में वह स्वस्थ हो गया, ज़िन्दगी के तौर तरीके बदल डाले, पुनः धनवान और स्वस्थ हो गया।

(७) एक पुरुष क्रोधी था, गाली बकता था, मित्रों को शत्रु बना लेता था, सम्बन्धी भी एक-एक करके छूटते गए। एक दिन इसकी मोटर कार, किसी सामने आते श्रीमान् की कार के ड्राइवर की भूल से कुछ मिनट रुक गई तो इसने क्रोधित होकर गाली दे दी। वह श्रीमान् एक बड़ा पुलिस अफसर था। उसने इसे नाकों चने चबवाए। सुना था, पर देखा न था कि घबराहट में बड़ों २ का मूत्र निकल जाता है। उस पुलिस अफसर की याद आते ही पाजामे में पेशाब निकल जाता, कोई औषध काम ही न करती। बहुत मास पीछे उस अफसर ने मुआफ़ी दी, तो बहुत मास पीछे उसका रोग शान्त हुआ। उसके पीछे उसका क्रोध ऐसा मरा कि उसकी आवाज़ तक न मिली। क्रोध ने उसके जीवन को असफल बना रखा था; क्रोध छूटा तो सब बिछुड़े मित्र बन्धु पुनः आ मिले। जीवन भी तब स्वास्थ्य सुख शांतिमय हो गया।

(८) किसी दलाल ने बड़ा लालच दिया कि अमुक वस्तु का दाम बहुत चढ़ रहा है, यथाशक्ति खरीद लो; बहुत नफा दे जाएगी।

जाकर बाजार से तसल्ली कर आये। सब नकद और बीवी का जेवर तक वेचकर सौदा कर लिया। कुछ दिन भाव और अधिक चढ कर रुक गये। उसी समय बेच देता तो बहुत कुछ कमा लेता। परन्तु 'और अधिक, और अधिक' के लालच मे सौदा थामे रक्खा। भाव गिरे तो इतनी तेज़ी से गिरे कि अपनी और बाप दादा की कमाई सब दे बैठे। तब ब्लड प्रैशर हो गया, पत्नी को हिस्टीरिया का दौरा पडने लगा। कालिज पढते लडके की पढाई छूट गई। चिन्ता मे मर गया।

(६) गन्दे मजाक किया करता था। कोई मुह न लगाता। इसी मे दुकानदारी भी बिगड गई। 'बस' की प्रतीक्षा मे खडी अकेली जवान लडकी से मजाक किया, पीछे से एक शरीफ जवान लडके ने गर्दन से पकड कर खूब पिटाई की, एक घूसा पेट मे लगा। उस दिन से आतें ऐसी बिगडीं कि अभी तक किसी डाक्टर या सर्जन से कुछ नहीं बन पडा। कारोबार पहले ही बिगड रहा था, अब सब चौपट हो गया। चारपाई से उठने का न रहा।

(१०) बडा मजीलिया था। उसके हंसी मजाक से सब की बाछें खिलीं रहतीं। परन्तु पत्नी उससे बिल्कुल उलट (क्रोधन) मिली थी, पर उसकी वह परवाह न करता था। भाई के साथ १लाख की भूमि का बटवारा था। बटवारा करने वाले अफसर के पाढ पर ऐसा मजाक किया कि उसने गदी से गदी भूमि उसके भाग मे लिख दी। अपीलें कीं, पर कुछ न बना। अपनी जमा जथा खर्च कर डाली, भूमि अच्छी २ भाई के हिस्से में चली गई थी। धर्मपत्नी ढारस देती तो भी कुछ

बात थी। वह सदा जली कटी सुनाती रहती। एक दिन नदी में छलांग लगा दी। पति को हंसी मजाक की 'अति' ले डूबी, उधर पत्नी के क्रोध स्वभाव ने उसे विधवा कर डाला। विधवा होने पर उसे चौबीसों घण्टे शिरशूल रहने लगा। एक दिन वह भी नदी में डूब मरी।

(११) एक को उधार लेने का स्वभाव था। तनख़ाह मिलने पर कुछ दे देता, बाकी अगली तनख़ाह पर डाल देता है। नकद सौदा लेने पर, आप जानते हैं, अपनी सामर्थ्य के अन्दर ही सौदा लिया जाता है। परन्तु जब सौदा लेते समय कुछ हाथ से न देना पड़े, तो यही होता है कि यह भी ले लूं, वह भी ले लूं। इस प्रकार कई वस्तुएं बिना आवश्यकता के, परन्तु दिखावट सजावट के लिये, ही ली जाती हैं। इस प्रकार ऋण एक हजार तक पहुँच गया। एक दिन अचानक दूसरे शहर तबदीली का हुक्म आ गया। स्त्री का सारा जेवर बेचा तब कपड़े के दुकानदार ने जाने दिया। स्त्री को मैके भेजा। वहां से बड़ा खारा खट्टा पत्र आया। जीवन की भूल, जीवन की असफलता—१५ वर्ष की नौकरी के पीछे खाली हाथ का खाली हाथ स्पष्ट प्रत्यक्ष हो रहा था। शोक से दस्त लग गये।

(१२) अमृतसर की बात है। पति सब कमाई मकान खरीदने में लगा देता। पत्नी और बच्चों ने बहुत कहा कि कुछ बैंक में धरो, कुछ सोना खरीद रखो, जरूरत पर फौरन काम आने वाला यही धन होता है। कहावत भी है कि 'सब अंडे एक टोकरी में मत रखो, दो चार में रखो।' यह न हो कि एक टोकरी गिरे, तो सभी टूट जाएं। परन्तु वह न माना।

पाकिस्तान बनने पर सब जायदाद की कीमत तिहाई रह गई है, और बड़ी बात यह है कि बेचने वाले बहुत खरीदने वाला कोई नहीं। कारोबार बन्द है। किराए की हालत भी खराब है। अब ऋण ले ले कर खाते हैं। बुढापे में खुराक पूरी नहीं मिलती, तो कभी कोई रोग, कभी कोई रोग। बीबी बच्चों से अलग शर्मिन्दा। बार २ कहते हैं, "मेरा तो जीवन ही निष्फल गया। बुढापा आ गया, सिहत जाती रही। लोगो! ऐसी भूल न करना, और बिन आई मौत न मरना।

इन दृष्टान्तों से आपने देख लिया कि सफलता असफलता, चिन्ता निश्चिन्तता का स्वास्थ्य पर कितना भारी प्रभाव पड़ता है।

उन रोगों का नाम, जिनकी हमारे औषधालय में विशेष सफलता और विश्वास के साथ चिकित्सा होती है।

१. सब प्रकार के ज्वर सन्निपात (टायफाईड), मलेरिया आदि।

२. पुराना नज़ला व जुकाम (प्रतिश्याय, पीनस)।

३. खांसी खुश्क व कफयुक्त। नई, पुरानी, काली।

४. श्वास (दमा)।

५. मूत्र रोग—सब प्रकार के। मूत्र में शक्कर आना (मधुमेह Diabetes) गाढ़ा, गदला या सफेद सूत्र आना। रुक कर अधिक और बार २ आना। बिस्तर पर मूत्र निकल जाना।

६. दर्द-गुर्दा (वृक्क शूल), पथरी—मूत्राशय व गुर्दा (वृक्क) की, तथा पित्ता जिगर (यकृत)की।

७. मस्तिष्क रोग—दिमाग़ की दुर्बलता, स्मरण-शक्ति की कमी, सिर पीड़ा, मृगी, उन्माद, बेहोशी, हिस्टीरिया आदि।

थोड़ा दिमाग़ी काम करने से थक जाना।

८. बाल गिरना, गंजापन।

९. नकसीर (नाक से रक्त का जाना)।

१०. किसी रोग से उत्पन्न हुई सब प्रकार की दुर्बलता।

११. दांतों से रक्त और पीप जाना।

१२. मुंह के छाले, दुर्गन्ध, मुखपाक।

१३. जोड़ों में पीड़ा, गठिया, सब प्रकार की शारीरिक पीड़ाएं।

१४. अधरंग (अर्द्धांग वात) फ़ालज, लकवा, रींगनवा, गृध्रसी Sciatica आदि।

१५. उपदंश (आतशक) नया, पुराना, बद्ध।

१६. सोजाक नया या पुराना, बद्ध।

१७. बवासीर (अर्श)—खूनी या मस्से वाली।

१८. ब्लड प्रेशर—रक्त के दबाव की कमी या अधिकता (Blood Pressure)।

१६ दिल की धडकन, दिल की कमज़ोरी।

२० मन्दाग्नि—पुरानी कब्ज, अजीर्ण, पेट मे अफारा, जलोदर (पेट में पानी भर जाना)।

२१ संग्रहणी।

२२ छपाकी (शीत पित्त), Allergy.

२३ रक्तदुष्टि, फोड़ा, फुन्सी, खुजली, एगज़ीमा, दद्रू (दाद, Eczema)

२४ जिगर (यकृत) के सब दोष, रक्त न्यूनता तथा पाण्डु रोग, यरकान।

२५ कोष्टवात (अफारा) के अधीन दिल की धडकन।

२६ मोटापन।

२७ शरीर का सूखना, भोजन शरीर का अंग न बनना। अच्छा भला खाते हुए भी हृष्टपुष्ट न होना

२८. ज़बान का अटकना, थथलापन।

२६ कालाज़ार, बेरीबेरी।

३० मुख दूषक, कील, छाईयां मुहासे आदि।

३१ कान बहते रहना।

३२ नेत्र रोग—कुकरे, धुन्ध, जाला, काला मोतियाबिन्द, आंख में गीद या पानी आना, फुन्सी, खुजली आदि।

सब प्रकार के पुरुष-रोग

३३ स्वप्नदोष

३४ वीर्य का पतलापन, वीर्य की कमी।

३५ वीर्य का सन्तान उत्पन्न करने योग्य न होना। वीर्यकीट कम, दुर्बल या बिल्कुल न होना।

३६. शुक्रमेह—मूत्र के साथ, पहले या पीछे मिलकर वीर्य (धातु) का गिरना।

३७ शीघ्र पतन

३८ लालामेह लेस, Prostatorhoea

३६ नपुन्सकता।

४० अण्डकोष बहुत छोटे होना।

सब प्रकार के स्त्री रोग

४१. मासिक धर्म की कमी या अधिकता, देर या जल्दी से आना, कलौंछा, गांठें २ या पीड़ा से आना।

४२. प्रदर, ल्यूकोरिया। नीला पीला, लाल, सफेद, गाढ़ा पानी सा बहते रहना।

४३. गर्भ का बार २ गिर जाना। गर्भावस्था में अकस्मात् रक्त आने लगना।

४४. गर्भाशय की सूजन (शोथ), गर्भाशय की चरबी, गर्भाशय का छोटा अथवा टेढ़ा होना या बाहर आना। योनि द्वार को तंगी।

४५. सन्तान न होना, मृत बच्चे पैदा होना, समय से पूर्व पैदा होकर मर जाना, या दुर्बल पैदा होना, अठराह।

४६. हिस्टीरिया, बेहोशी।

४७. प्रसूता का ज्वर।

४८. बच्चे के लिए दूध का कम आना, दूध खराब होना।

बच्चों के सब रोग

सोखा (शोष रोग), बालग्रह देर से बोलना, दांत देर से निकालना, टांगें और हड्डियां टेढ़ा होना।

४९. अंडकोष बहुत छोटे होना।

डी० ए० वी० कालेज लाहौर के विशाल भवन मे
लाहौर के बडे २ प्रतिष्ठित, मान्य और
विद्वान महानुभावों की उपस्थिति मे
१ जून सन् १६७४ को
पंजाब तथा उत्तर भारत के प्रसिद्ध वैद्य

कविराज हरनामदास बी० ए०

को

सोने का तमग़ा

इनके वैद्यक ज्ञान, विस्तृत अनुभव और सफल चिकित्सा-
चातुर्य के लिये भेंट किया गया।

इस अवसर पर उपस्थित महानुभावों में से कुछ के शुभ नाम:–

(१) आनरेबल मिस्टर जस्टिस मोतीसागर, जज हाई कोर्ट, उत्सव के प्रधान। (२) आनरेबल मिस्टर जस्टिस बख्शी टेकचन्द एम० ए०, जज हाई कोर्ट। (३) प० नानकचन्द एम० ए०, एडवोकेट, मेम्बर पजाब लैजिसलेटिव असेम्बली मेम्बर गोलमेज कान्फ्रेंस, लण्डन। (४) रायबहादुर कैप्टन रामरखामल भण्डारी, बैरिस्टर, जालन्धर। (५) श्री भीमसेन सच्चर (प्रधान मन्त्री, पूर्वी पजाब)। (६) आनरेबल डा० सर गोकुलचन्द नारग, एम० ए०, बैरिस्टर वज़ीर लोकल सेल्फ गवर्नमेंट सयुक्त पजाब। (७) प्रोफेसर मेहरचन्द सेठी, एम० एस० सी० मिशन कालेज। (८) शफाउलमुल्क हकीम फकीर मुहम्मद साहिब चिश्ती निजामी। (६) कविराज ज्ञानेन्द्रनाथ सेन बी० ए०, प्रिंसीपल, आयुर्वेदिक कालेज। (१०) रायबहादुर दुर्गादास एम० ए०, एडवोकेट। (११) सरदार बहादुर सरदार मेहतावसिंह एम० ए०, एडवोकेट। (१२) महात्मा खुशहालचन्द जी, मालिक तथा सपादक, दैनिक 'मिलाप', देहली।

पत्र-व्यवहार गुप्त रखा जाता है, निश्चिन्त रहें।	**रोग परीक्षा-पत्र** (जिसके अनुसार हाल लिखा जाय)	चिकित्सा पूर्ण प्रयत्न एवं सहानुभूति से होगी।

तिथि...स्थान...

सेवा में—श्रीमान् भाई कविराज जी !

आपकी सेवा में अपने रोग का सविस्तार ब्योरा भेजता हूँ। मैं नियमपूर्वक चिकित्सा करवाना चाहता हूँ। आपकी आज्ञानुसार आचरण करूंगा। मैं आपसे कोई बात नहीं छिपाऊंगा—न रोग की, न कुपथ्य की। चिकित्सा के दिनों में रोग में जो घटावढ़ी होती होगी, उसकी बराबर सूचना देता रहूँगा। परमात्मा के सामने मैं आपको हाथ पकड़ाता हूँ; चिकित्सा पूर्ण सहानुभूति एवं प्रयत्न से करनी होगी, परमात्मा साक्षी है। जो औषधि आप भेजना चाहें, उसकी कीमत........ रुपयों तक हो तो वी० पी० द्वारा भेज दें।

रोगी का नाम और पूरा पता

डाकखाना.......................................

... ...

संक्षेप में रोग के लक्षण और उपद्रव ?
रोग कितने काल से है ?...
... ...

(१) आयु। कुमार, विवाहित या विधुर ? (२) देखने में शरीर कैसा है ? (३) क्या काम काज करते हैं ? बहुत परिश्रम का काम है या आराम का ? (४) रहने के स्थान का जलवायु कैसा है ? (५) प्रतिदिन सैर या व्यायाम करते हैं या नहीं ? (६) कब्ज का विस्तार पूर्वक हाल लिखें। पाखाने में कृमि आते हैं या नहीं ? (७) भूख की दशा ? पाचन शक्ति कैसी है ? खट्टी डकारें आती हैं, या छाती पर बोझ रहता है ?

प्यास की दशा ? (८) आपकी प्रकृति वात, पित्त या कफ है ? (६) पेट मे वायु ? पित्त का कोई विकार ? जुकाम या खासी आदि ? (१०) भोजन का प्रात और रात का क्या समय है ? घी दूध प्रतिदिन मिलता है ? (११) प्राय क्या वस्तु प्रतिकूल और अनुकूल आती है ? (१२) नींद की दशा ? (१३) मूत्र का रग प्राय कैसा रहता है ? दिन को कितनी वार और रात को कितनी वार ? (१४) क्या दोपहर को भोजन के पीछे मूत्र गाढा आता है ? (१५) मूत्र मे दाह (जलन), दर्द पीप या वीर्य आदि का कोई विकार है या नहीं ? कोई और वस्तु मूत्र के साथ जाती हुई प्रतीत होती हो तो उसका हाल ? (१६) किसी नशा का सेवन ? (१७) अन्य कोई पुराना विकार, नजला, कब्ज, सिर-पीडा, ववासीर आदि हो तो उसका हाल ? (१८) क्या मास, अण्डा, मछली खाते हैं ? कम या अधिक ? (१६) कुल सतान ? सबसे छोटे बच्चे की आयु ? (२०) क्या वश मे किसी को आतशक, सोजाक, जोडों मे दर्द, दर्द-गुर्दा, मधुमेह, ववासीर खूनी या वादी तो नहीं ? (२१) रोग के कारण या अन्य किसी प्रकार की निर्बलता ? (२२) चिकित्सा के दिनों भोजन दूध आदि पर कितना खर्च प्रतिदिन कर सकते हैं ? नि सकोच लिखें। (२३) चिन्ता —ऋण, झगडा, वेकारी, मुकदमा आदि। (२४) कभी कोई चिकित्सा करवाई हो तो उसका परिणाम ? कब कराई ? क्या तब कुछ भिन्न लक्षण थे ? अन्य कोई विशेष बात ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल पुरुषों के लिये हैं।

(पुरुष १ से २४ न० तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्न-लिखित का उत्तर भी लिखें।)

(२५) विवाह कब हुआ या होगा ? (२६) किस आयु मे प्रथम बार वीर्य गया ? किस प्रकार और कितना समय ? (२७) शुक्रमेह—वीर्य का मूत्र के साथ गिरना और समय। (२८) स्वप्न-दोष, नींद मे प्राय कितनी वार प्रतिमास ? स्वप्न से या विना स्वप्न के ? सूखने पर कपडा

अकड़ जाता है या नहीं ? वीर्य का रंग व गंध ? (२६) संभोग में प्रायः कितना समय लगता है ? प्रायः कितने प्रहार (Movements) के पश्चात् वीर्य गिरता है ? (३०) एक संभोग के पश्चात् प्रायः कितना चिर मन शांत रहता है। (३१) छोटी आयु में बिस्तर पर मूत्र हो जाने की शिकायत तो नहीं थी ? (३२) इन्द्रिय में कठोरता कैसी आती है ? (३३) किस प्रकार के खान-पान रहन-सहन उपवास या औषध विशेष से किसी वीर्य रोग के लक्षण में लाभ का अनुभव होता हो तो लिखें। (३४) काम सम्बन्धी विचार आने पर इन्द्रिय से कोई लेस निकलती हो तो कितना चिर पीछे ? (३५) वीर्य गाढ़ा, दानेदार, फटा हुआ, दुर्गन्धित या पतला ? वीर्य की खुर्दबीन (Microscope) द्वारा परीक्षा करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें। (३६) (क) अण्डकोष जन्म से ही एक है या दो ? (ख) क्या साइज़ लगभग बेर, बादाम, अखरोट या अण्डे के बराबर है ? या अधिक ? (ग) क्या कोई अण्ड पेट या पेड़ू में रुका हुआ किसी डाक्टर या हकीम ने तो नहीं बतलाया ? सोजाक या आतशक या किसी आघात के कारण अण्डकोप पर सूजन तो नहीं आई ? क्या चिकित्सा की थी ? (ङ) क्या अब वह सख्त हैं या नरम ? सूख तो नहीं गये ? (च) छोटी आयु में कनपेड़े (Mumps) हुए ? यदि हुए तो उनके कारण से अण्डकोषों में सूजन आदि तो नहीं आई थी ? (३७) आपकी काम-वासना कम होती है या अधिक ? (३८) कभी सोजाक तो नहीं हुआ ? यदि हुआ तो कब और कितना काल रहा ? किस और कितने चिर की चिकित्सा से दूर हुआ ? क्या बार २ तो नही हुआ ? चिकित्सा के कम से कम एक मास पश्चात् रक्त परीक्षा यदि करवाई थी तो उसकी रिपोर्ट लिखें। क्या इसके लिये किसी डाक्टर ने गुदा में अंगुली प्रविष्ट करके प्रास्टेट मसाज किया ? (३६) आपके शरीर पर बाल बहुत अधिक या बहुत कम तो नहीं ? दाढ़ी मूंछ किस आयु में आये ? (४०) स्त्री से अधिक से अधिक कितना काल र रदूह सकते

हैं ? (४१) क्या कभी वीर्य के किसी रोग के लिए चिकित्सा कराते समय किसी नयैली तीक्ष्ण औषधि का प्रयोग तो नहीं किया ? यदि किया तो कब किया और उसका क्या परिणाम निकला ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल स्त्री सम्बन्धी हैं।

(स्त्री १ से २४ तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर भी लिखें। बहुत से लोग स्त्रियों के भूख-प्यास, मूत्र-पाखाना आदि सम्बन्धी उत्तर नहीं लिखते, सो स्त्रियाँ १ से २४ तक का उत्तर अवश्य लिखें।)

(२५) विवाह किस आयु में हुआ और उस समय पति की आयु क्या थी ? (२६) क्या घर का काम-काज स्वयं करती हैं ? क्या खुली वायु में भ्रमण को जाती हैं ? यदि नहीं तो क्या भविष्य में ऐसा करेंगी ? (२७) मासिक धर्म किस आयु में आना आरम्भ हुआ ? विवाह से पूर्व या पीछे ? (२८) आजकल मासिक धर्म प्रायः कितने दिनों पीछे आता है और कितने दिन रहता है ? (२९) मासिक धर्म खुल कर आता है या तंगी से, गाठदार है या नहीं ? कलौंछा आता है या साफ ? पतला या गाढा ? (३०) मासिक धर्म के दिनों में गर्म वस्तु खाने से रक्त अधिक आता है या कम हो जाता है ? (३१) मासिक धर्म के दिनों में दर्द कहां २ होता है और कितने दिन रहता है ? (३२) मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा दूर हो जाता है या नहीं ? मासिक धर्म का रंग क्या है ? (३३) यदि कोई सफेद या अन्य रंग का गंदा पानी बहता हो तो उसका वर्णन करें। हर समय या किसी विशेष समय बहता है ? ठंडी वस्तुओं से बढता है या घटता है ? (३४) गर्भ है तो कितने मास का ? (३५) कभी गर्भपात तो नहीं हुआ ? (३६) कभी गर्भ के पश्चात् कोई रोग तो नहीं हुआ ? (३७) योनि पर खुजली आदि ? (३८) गर्भाशय में सूजन, चर्बी, टेढापन आदि ? (३९) पति या स्वयं को कोई रोग आतशक, सोजाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (४०) सम्भोग के समय

पति का वीर्य शीघ्र त्तरित हो जाता हो तो अवश्य लिखें क्योंकि स्त्रियों को बहुत से रोग पति की इस निर्बलता के कारण हो जाते हैं। (४१) पति का कार्य, स्वभाव (काम, क्रोध, अहंकार), परिश्रम तथा स्वास्थ्य ? (४२) अन्य कोई विशेष बात ?

सूचना—रोग-परीक्षा-पत्र बड़े साइज़ पर हमारे यहां मिलते हैं, वह मंगवाकर और उसमें सब हाल लिख कर हमें भेजें। पति पत्नी अलग २ फार्म भरें।

नोट

(१) औषधालय में सब रोगियों को अलग २ एकांत में देखा जाता है। अपनी बारी से जाना चाहिये। (२) शारीरिक परीक्षा तथा परमर्श की फीस ५) ली जाती है जो बिना मांगे पहले ही दे देनी चाहिए अन्यथा समय नहीं दिया जा सकेगा। (३) पत्र द्वारा दवाई मंगवते समय इतना लिख देना पर्याप्त नहीं है कि अमुक रोग की दवाई भेज दें। रोगी का भला इसी में है कि रोग का हाल विस्तारपूर्वक लिखा जाये। रोग-परीक्षा पत्र मंगवाकर उसमें हाल लिख कर भेजें। (४) स्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनकी परीक्षा के लिये भी चतुर दाई और अनुभवी लेडी डाक्टर का प्रबन्ध है। (५) हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा में थोड़ी और लाभ में स्थाई होने के कारण औषधालय के संरक्षकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो रही है। आपके प्रियजन भी लाभान्वित हों। (प्रबन्धक)

पत्र व्यवहार का पताः—कविराज हरनामदास बी. ए. एण्ड सन्ज, देहली। तार का पताः—'कविराज' देहली। मिलने का पताः—**गौरी शंकर मन्दिर,** लाल किले के पास, चांदनी चौक, लाजपतराय मार्कट के सामने, देहली।

विवाहित आनन्द

इसका पढना उन सभी पुरुषों के लिये आवश्यक है, जिनका विवाह शीघ्र होने वाला है, या जो विवाहित हैं और अपने जीवन को सुख और शांति से भरपूर रखने के बहुमूल्य उपाय जानने की इच्छा रखते हैं। पुस्तक ध्यान से पढने योग्य है। इसको 'प्रताप' के सम्पादक ने 'सर्चलाइट' या 'प्रकाश स्तम्भ' से उपमा दी है। किसी भी आयु के पति इससे अपने लिये अधिक से अधिक शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। यह बाजारों मे बिकने वाली साधारण पुस्तकों मे से नहीं। पति और पत्नी के परस्पर सम्बन्ध मे मिठास भरने वाली यह पुस्तक विवाह शादी मे दुल्हा राजा को भेंट देने के लिये बहुत सुन्दर उपहार है। यह उस पति के विशेषत पढने योग्य है जिसका विवाहित जीवन बहुत दुखमय हो रहा हो। सन् १६२४ से अब तक चार लाख बिक चुकी है। उर्दू, हिन्दी, गुरुमुखी, गुजराती, मराठी, तिलगू मे छपी है। हिन्दी मे मूल्य १।) । सस्ता एडीशन ।।।), अंग्रेजी मे मूल्य ३)

पत्नी-पथ-प्रदर्शक

इस पुस्तक मे उन सभी बातों पर प्रकाश डाला गया है, जो एक पत्नी को सच्चे अर्थों मे पति के हृदय की तथा उसका मीठा मलाना साथी बनाते हैं। सच पूछिये तो केवल विवाह हो जाने से ही स्त्री सुहागिन नहीं बन जाती।

किसी विद्वान से पूछा गया "सुहागिन कौन ?" उन्हों ने उत्तर दिया—(१) सो सुहागिन कहलाये जो पिया मन भाये, अर्थात् जो पति को प्रसन्न रखने के ६ नियम जानती हो। (२) जो सास-ससुर, जेठ, आदि से आदर पाने के १५ गुरुमत्र जानती हो। (३) जो व्यवहार

कुशलता के ४६ नियम जानती हो। (४) जो घर के प्रबन्ध में ३३ कर्तव्यों का पालन करती हो। (५) जिसे सन्तान का पालन-पोषण करना आता हो। (६) जो पति कुल की शोभा बढ़ाए।

साधारणतः स्त्रियां ये सब बातें कहां जानती हैं? उन्हें 'पत्नी पथ-प्रदर्शक' पढ़ने को दें तो इन सब गुणों की स्वामिनी बन कर वे सच्ची सुहागिन कहलायें। हिन्दी, उर्दू, गुरमुखी में मूल्य १॥)।

गर्भवती, प्रसूता और बालक

गर्भ, प्रसव और छोटे बच्चों के दूध पीने तथा दांत निकालने के दिनों में पूर्ण सुख शांति और सन्तोष प्राप्त करने के लिये समय समय पर इस ग्रन्थ का पढ़ लेना एक सच्चे मित्र और अनुभवी वैद्य या डाक्टर का काम देगा। रोग और विपत्ति के समय इससे वह सहायता मिलेगी जो कई बार सैकड़ों रुपये खर्चने से भी नहीं प्राप्त होती। इस बात का महत्व वे ही जान सकते हैं जो किसी साधारण रोग के अचानक बढ़ जाने से अपनी आंखों के सामने माता या बच्चे का जीवन नष्ट होते देख चुके हैं।

हमारा भरोसा है कि गर्भवती और प्रसूता की देखरेख तथा छोटे बच्चों के पालन-पोषण के सम्बन्ध की कोई भी बात ऐसी नहीं, जिस पर इसमें पर्याप्त प्रकाश न डाला गया हो। लगभग साढ़े तीन सौ पृष्ठ का विशाल ग्रन्थ, स्थान २ पर पच्चीस उपयोगी व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य केवल डेढ़ रुपया। हिन्दी और उर्दू में छपी है। अपने समीप के पुस्तक-विक्रेता या रेलवे बुक-स्टाल से खरीदें अथवा हमसे मगवा लें।

ऋतु तथा आयु के अनुसार

वीमारी में तो आप पूछते हैं कि "वैद्य जी ! खाना क्या चाहिये ?" स्वास्थ्य में ही यदि पूछ लेते कि "इस ऋतु तथा आयु मे क्या खाना चाहिये और क्या न खाना चाहिये" तो वीमार ही क्यों होते ? सच जानिये कि ६५ प्रतिशत रोग ऋतु, प्रकृति तथा आयु के विपरीत खान-पान की भूलों से ही होते हैं। 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य' के ३२४ पृष्ठों तथा १२ नक्शों चारटों और रंगदार प्लेटों द्वारा पथ-प्रदर्शन आपको अवश्य स्वस्थ रखेगा तथा रोगों से मुक्ति दिलायेगा, जिससे आप लम्बा और सुखी जीवन व्यतीत कर सकेंगे।